العاب القوى

إعداد

محى صبحى

مؤسسة دار الفرسان
للنشر والتوزيع
٥١ ش إبراهيم خليل – المطرية
ت : ٢٢٥١١١١٠ –٠١٢٩٨٧١٢٣٧

اسم الكتاب :العاب القوى
(دنيا الرياضة)
المؤلـــف : محى صبحى
الناشــــر : مؤسسة دار الفرسان
تصميم الغلاف: صلاح عبد الحميد-٠١١٤٥٤٤٢٤١٧
رقم الإيداع :١٤٥٤١ / ٢٠١١
طبعة أولى : ٢٠١١

فهرسة أثناء النشر

صبحى ، محى
العاب القوى(دنيا الرياضة) / إعداد محى صبحى – القاهرة .- ط١
مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع
١٠٤ص ؛ ٢٤ سم
تدمك :- ٦-٥٤-٦١٦٩-٩٧٧
١-العاب القوى
أ. العنوان ٣٤٢و٧٩٦

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ فَتَعَالَى ٱللَّهُ ٱلْمَلِكُ ٱلْحَقُّ ۗ وَلَا تَعْجَلْ بِٱلْقُرْءَانِ مِن قَبْلِ
أَن يُقْضَىٰٓ إِلَيْكَ وَحْيُهُۥ ۖ وَقُل رَّبِّ زِدْنِى عِلْمًا ﴾

صدق الله العظيم
طه 114

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الرياضة مهمة جدًّا للإنسان، كالماء والهواء والغذاء، ولقد أمرنا بها ديننا ﴿إِنَّ اللهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾

(البقرة: من الآية ٢٤٧)، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، فالمؤمن يجب أن يكون قويَّ الجِسم "علِّموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وقوة الجسم لن تأتي إلا بالتغذية السليمة وممارسة رياضة من الرياضات أو على الأقل ممارسة تمارين رياضية بشكل يومي، ومن هذا المنطلق سوف نعرض بعض الألعاب الرياضية المفيدة للجسم والعقل؛ فالعقل السليم في الجسم السليم؛ حتى نمارس رياضةً من هذه الألعاب..

الفصل الأول

العاب القوى رياضة يتنافس فيها اللاعبون في مسابقات الجري والمشي والوثب والرمي. تتألف مسابقات المضمار من سباقات في الجري والمشي لمختلف المسافات. والسباقات الميدانية مباريات في الوثب أو الرمي، ويمكن أن تقام لقاءات المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق. ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات . تعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعًا في العالم. فهناك حوالي ١٨٠ دولة تنتسب إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، وهو الهيئة التي تدير ألعاب القوى وتنظّمها. ويعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأرقام البطولات العالمية في ٦٥ مسابقة من مسابقات الرجال والنساء. ويعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في المسافة المترية فقط، ماعدا سباق الميل.

تاريخ ألعاب القوى

عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى وكانت حياته مرتبطة بقدراته على الجري للحصول على صيد لغذائه وغذاء عائلته ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والحواجز الطبيعية التي تعترض طريقه أثناء الصيد ومرتبطة أيضاً بقدراته في الرمي لاقتناص الحيوانات، والنقوش والصور والتماثيل التي عثر عليها المؤرخون خير دليل على ممارسة هذه المجتمعات للجري والوثب والرمي .

وقد ارتقى الإغريق القدماء بهذه المهارات وطوروها ووضعوا لها النُظم والقوانين التي تحكم منافساتها وكانت مسابقات الميدان والمضمار هي الأساس الراسخ التي أقام لها الإغريق ما سموه بالأعياد الأولمبية ، وقد أنشأوا أول مضمار للجري تحت سفح الجبل المقدس (كرونس) .

ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجرى بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت هى ٦٠٠ قدم يوناني أى ما يقارب ٢٠٠ ياردة وقد أنشأوا أول مضمار للجري في أثينا .

وكان الإغريق والرومان يحفرون خطاً في بداية المضمار يصطف عليه المتسابقون لبدء السباق ويقابله في النهاية خط آخر يعتبر خط نهاية السباق ووضعوا أحجار على خطىَّ البداية والنهاية لتكون بمثابة حارات وهمية يحددها الخط الوهمي الممتد من البداية والنهاية وكانت تقام بنفس الوقت ألوان أخرى من النشاط مثل مسابقات رمى القرص والرمح والوثب الطويل .

وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية إلى خط النهاية ذهاباً وإياباً وتقدر المسافة بحوالي ٤٠٠ ياردة ، أما سباق الجرى للمسافات الطويلة فتختلف بإختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون ٧ مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة ١٤٠٠ ياردة أو ١٢ مرة أو ٢٠ مرة .. وهذا يعني أنه كان هناك تقسيم معين لمسابقات الجري فمنها المسافات

القصيرة والمتوسطة والطويلة ، وكانت سباقات الفتيان أقصر من سباقات الرجال ، وكانت هناك سباقات جرى ذات طابع عسكري وسباق للجري مع حمل المشاعل المضاءة وكان يقام ليلاً ، ولهذا النوع من السباق مكانة مقدسة لدى الإغريق .

وبقى شكل المضمار كما هو حتى وافق مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس سنة ١٨٩٤م على تنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان ١٨٩٦م وأنشأوا أول مضمار للعدو والجري بيضاوي له منحنيان واستخدم في أول دورة أولمبية حديثة عام ١٨٩٦م في أثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم .

ألعاب القوى في الدول العربية

تعتبر ألعاب القوى من الرياضات القديمة في الدول العربية، حيث بدأت ممارستها في وقت مبكر. وتنتشر ألعاب القوى انتشارًا واسعًا في جميع الدول العربية، ولها في كل دولة عربية اتحاد رياضي محلي يتولى رعاية شؤونها وتنظيم نشاطاتها المحلية. ويرعى شؤون ألعاب القوى على المستوى العربي الاتحاد العربي لألعاب القوى للهواة الذي تأسس عام ١٩٧٥م، ومقره في الرياض في المملكة العربية السعودية. ويقوم الاتحاد بالتنظيم والإشراف على تنظيم مسابقات وبطولات ألعاب القوى المستقلة والمتضمنة في الدورات الرياضية المتنوعة التي تشارك فيها الدول العربية. ومن أبرز نشاطات ألعاب القوى التي تقام بانتظام على مستوى الدول العربية: البطولة العربية لألعاب القوى للكبار، والبطولة العربية

لألعاب القوى للشباب (تحت ٢٠ سنة) ، والبطولة العربية لاختراق الضاحية ومن البطولات التي تقام على مستوى دول الخليج: بطولة دول مجلس التعاون الخليجي لألعاب القوى، وبطولة دول مجلس التعاون الخليجي لاختراق الضاحية .

ويعتبر سجل الأبطال العرب في ألعاب القوى حافلاً بالانتصارات المشرفة المتمثلة في الأرقام العالمية والميداليات الذهبية والألقاب العالمية في مختلف مسابقات ألعاب القوى يحتاج إلى كتابا منفصلا للحديث عنه.

المنظمات

يشرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة على ألعاب القوى الدولية .فهو يدير وينظم البطولات العالمية لألعاب القوى، ويتعاون مع اللجنة الأوليمبية الدولية في إخراج مباريات المضمار والميدان بالألعاب الأوليمبية . وتدير المنظمات الأخرى اللقاءات الدولية والبطولات الوطنية والبطولات المقيدة ، مثل لقاءات الجامعات والكليات واللقاءات الإقليمية والنوادي ولقاءات المدارس .

أنواع المنافسات

اللقاءات الدولية الأكثر هي الألعاب الأوليمبية التي بدأت في عام ١٨٩٦م، والبطولات العالمية التي بدأت عام ١٩٨٣م .وتقام الألعاب الأوليمبية كل أربعة أعوام .كما تقام البطولات العالمية كل أربعة أعوام .

وتشمل اللقاءات الدولية الرئيسية الأخرى البطولات الإفريقية وألعاب دول الكومنولث

والبطولات الأوروبية وألعاب بان أمريكان وكأس العالم .وتتنافس بلدان كثيرة الواحدة ضد الأخرى في لقاءات ثنائية سنوية منافسات بين فريقين.

لقاءات ألعاب القوى

تجرى كثير من اللقاءات في يوم واحد، ولكن سباقات الألعاب الأوليمبية والبطولات العالمية توزع على مدى أكثر من أسبوع . وتضم البطولات الكبيرة عددًا كبيرًا من اللاعبين، الذين لا يستطيعون التنافس جميعــًا في وقت واحد . في هذه اللقاءات يجب أن يتأهل اللاعبون للنهائيات في الأدوار التمهيدية .يتأهل عادة ثمانية متنافسين لنهائيات مسابقة مضمار الجري التي تتم في مسارات . ومعظم مسابقات الميدان التمهيدية تقلل عدد المشاركين في النهائيات إلى ١٢ مشاركًا .

المِضمار:

في لقاء المضمار النموذجي تقام مسابقات عديدة في الوقت نفسه . يتولى الإداريون تنظيم كل مسابقة وفقــًا لقواعدها الخاصة . ويتطلب السباق وجود نقطة بداية وبضعة حكام عند خط النهاية، وعدد كبير من ساعات التوقيت يصل أحيانــًا إلى اثنتي عشرة ساعة . وتستخدم الأجهزة الإلكترونية عادة بدلا من بعض الحكام وساعات التوقيت في اللقاءات الرئيسية . يقيس

الحكام الوثبات والرميات ويراقبون الأخطاء في مسابقات الميدان . وفي بعض المسابقات ، يتحقق الحكام أيضًا من إتباع اللاعبين للقواعد . يفحص الحكام اللاعبين ليتأكدوا أنهم يتبعون قواعد اللعبة .

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق (الخارجية) بيضاوية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير (إستاد) تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ألا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن ٤٠٠م تقريبــاً، ومعظم المضامير الحديثة تكون بهذا الطول تمامــاً .كانت المضامير في الماضي ترابية أو تغطى بالرماد أو نفايات معادن، ولكن معظم المضامير الجديدة مصنوعة من مادة اصطناعية مانعة للماء، ويمكن استخدامها في الجو الممطر . للمضامير في الصالات المغلقة سطح خشبي أو سطح من مادة اصطناعية .ويكون لها عادة منحنيات مائلة .ووفقــاً لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فإن المقياس المفضل للمضمار في صالة مغلقة هو ٢٠٠م . تقسم المضامير الخارجية إلى ستة مسارات أو ثمانية . ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتها ٤٠٠م وأقل من ذلك، وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق ٨٠٠م .كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأن يكون عرض المسار بين ١،٢٢م و١،٢٥م .

الميدان:

تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار .ولكن في بعض اللقاءات، قد تقام واحدة أو أكثر من مسابقات الرمي خارج الملعب،

وذلك لوقاية الرياضيين الآخرين والمشاهدين المحتشدين في منطقة الميدان أو لتفادي إلحاق الضرر بالعشب الاصطناعي الذي يغطي كثيرًا من ميادين

ألعاب القوى .يتضمن الميدان طرق اقتراب مسابقات القفز .وفيه أيضـــًا مناطق دائرية مغطاة بمواد كالخرسانة أو الإسفلت في أكثر مسابقات الرمي .

سباقات المضمار

تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة منوعة من السباقات، مثل سباقات المسافات القصيرة، وتدعى العَدْو حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعة ، في حين أن سباقات المسافات الطويلة تتطلب قوة تحمل أكبر .وفي سباقات جري معينة، مثل سباقات الحواجز وسباقات الموانع، يتوجب على العدائين أن يقفزوا فوق العوائق . أما السباقات الأخرى، وتدعى سباقات التتابع فإن فرقـــًا من العدائين تشترك فيها .

١- سباقات الجري :

تُجرَى في مضمار خارجي ، يغطي مسافات تتراوح بين ١٠٠م و ١٠،٠٠٠م .أما سباقات الجري داخل الصالات المغلقة فتبلغ مسافاتها بين ٥٠م و ٥،٠٠٠م . سباقات اختراق الضاحية و سباقات الطرق وتُجرَى خارج الملعب . يجتاز المتنافسون في سباق اختراق الضاحية تضاريس مثل الهضاب والحقول .وتكون معظم سباقات الطرق مفتوحة لاشتراك جميع

العدائين فيها، وتمنح جوائز مالية للفائزين في العديد من السباقات .والمسافة المتعارف عليها في سباق الطرق هي عشرة كيلو مترات .

أ- المسافات القصيرة

سباق ١٠٠متر

١٠٠ متر هي أقصر مسافة سباق تقام منافساتها في المضامير المفتوحة. يطلق عادة على الفائز بهذا السباق أسرع رجل/امرأة في العالم، رغم أن متوسط السرعة في سباق ٢٠٠ متر في العادة أسرع من ١٠٠ متر، علي أية حال فإن الرقم الحالي لسباق ١٠٠ متر هو أسرع من ٢٠٠ متر (متوسط).

سباق ٢٠٠ متر

٢٠٠ متر مسافة يقطعها العداءون في نصف دورة حول الملعب، وتندرج ضمن المسافات القصيرة مع كل من ١٠٠ متر و٤٠٠ متر. ويشارك العديد من عدائي ١٠٠ متر في هذه المسافة لأن المسافتين يتطلبان نفس القدرات. تم إدراج مسابقة ٢٠٠ متر للرجال ضمن الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٠ وذلك خلال دورة الألعاب الأولمبية بباريس، وكان أول ظهور لسباق ٢٠٠ متر للسيدات عام ١٩٤٨ في الألعاب الأولمبية بلندن.

الرقم القياسي لمسافة ٢٠٠ بحوزة العداء الجامايكي يوسين بولت بزمن قدره (١٩,١٩ ثانية)، فيما الرقم القياسي لدى السيدات بحوزة

العداءة فلورانس غريفيث جوينر منذ سنة ١٩٨٨ بزمن قدره (٢١,٣٤ ثانية).

سباق ٤٠٠متر

٤٠٠ متر مسافة يقطعها العداءون في دورة واحدة حول مضمار الملعب الذي يبلغ طوله القانوني ٤٠٠ متر، وتندرج ضمن المسافات القصيرة مع كل من ١٠٠ متر و٢٠٠ متر.

كانت البداية الأولى لمسابقة ٤٠٠ متر للرجال في الألعاب الأولمبية بأثينا عام ١٨٩٦ بينما تم ضم سباق ٤٠٠ متر للسيدات لجدول المسابقات الأولمبية عام ١٩٦٤ في الألعاب الأولمبية بطوكيو، و سباق ٤٠٠ متر يعتبر المتوسط بين المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة، ويعتبر من أقصى أنواع السباقات (ويسمى سباق الموت) لأن العداء مضطر أن يركض مسافة ٤٠٠ م كما لو أنه يركض مسافة ١٠٠ م، وبنفس السرعة والقوة.

ب – المسافات المتوسطة

سباق ٨٠٠ متر

يعتبر هذا السباق تحديا عقليا وجسديا، وهو يتطلب السرعة والتحمل، والقوة، والمهارات التكتيكية، وميزة السباق في الانطلاقة التي تختلف عن باقي السباقات، والتي تكون عادة بوقوف العداءين بشكل أفقي، لكن في مسافة ٨٠٠ متر يتقدم كل عداء بمترين عن سابقه، ويجب على

العداء الجري داخل ممره مسافة ١١٠ متر ليجتمع العداءون بعد ذلك في الممرين الأول والثاني

يقطع العدائون مسافة ٨٠٠ متر في دورتين حول الملعب، وهي ضمن المسافات المتوسطة التي تندرج ضمنها أيضا ١٥٠٠ متر، هذه المسافة اعتمدت في برنامج الألعاب الأولمبية منذ انطلاقها سنة ١٨٩٦، الرقم القياسي لهذه المسافة بحوزة العداء الدنيماركي ذو الأصل الكيني ويلسون كيبكيتير بــ ١ دقيقة ٤١ ثانية ١١، حطمه بكولونيا في ٢٤ أغسطس ١٩٩٧، بينما الرقم القياسي للسيدات بحوزة التشيكية جارميلا كراتشوفيلوفا منذ سنة ١٩٨٣ بــ ١ دقيقة ٥٣ ثانية ٢٨ .

سباق ١٥٠٠ متر

سباق ١٥٠٠ متر يعتبر سباق تكتيكي أكثر منه قوة جسمانية حيث يقطع المتسابقون مسافة ١٥٠٠ متر في ثلاث دورات ونصف حول الملعب، ويدخل سباق ١٥٠٠ متر ضمن المسافات المتوسطة التي تندرج ضمنها أيضا ٨٠٠ متر.

والمغربي هشام الكروج يعتبر من أفضل عداء في سباق ١٥٠٠ متر، وهو صاحب الرقم القياسي العالمي للمسافة بــ ٣ دقائق و٢٦ ثانية ٠٠ جزء من الثانية.

ج – المسافات الطويلة

سباق ٣٠٠٠متر

يقطع متسابقى ٣٠٠٠ متر في ٧ دورات ونصف حول الملعب وهى مسافة غير اولمبية و الرقم القياسي لهذا السباق بحوزة العداء الكيني دانيال كومن بزمن قدره ٧ دقائق ٢٠ ثانية ٦٧ منذ سنة ١٩٩٦. و الرقم القياسي للسيدات بحوزة العداءة الصينية وانغ جونكسيا بزمن قدره ٨ دقائق ٦ ثواني ١١ منذ سنة ١٩٩٣.

سباق ٥٠٠٠ متر

يقطع العداءون مسافة ٥٠٠٠ متر في ١٢ دورة ونصف حول الملعب، وتندرج ضمن المسافات الطويلة التي تندرج ضمنها أيضا ٣٠٠٠ متر و ١٠٠٠٠ متر. هذه المسافة تحتاج إلى جانب قدرة التحمل، السرعة و التكتيك.و صاحب الرقم القياسي للمسافة كينينيسا بيكيلي من إثيوبيا بـــ ١٢ دقيقة ٣٥ ثانية ٣٧. منذ سنة ٢٠٠٤، بينما الرقم القياسي للإناث بحوزة الإثيوبية تيرونيش ديبابا بـــ ١٤ دقيقة ١١ ثانية ١٥. سنة ٢٠٠٨.

سباق ١٠٠٠٠٠متر

تقطع مسافة السباق فى ٢٥ لفة حول الملعب، وتعتبر أطول السباقات التي تجرى داخل الملعب، أخذت المسافة من سباق قديم لدى الأنجلوسكسونية يتكون من ستة أميال.

أول ظهور للسباق كان بالألعاب الأولمبية ١٩١٢ بالنسبة للرجال، وبالنسبة للسيدات سنة ١٩٨٨.

أول رقم قياسي عالمي للمسافة إعترف به الإتحاد الدولي لألعاب القوى كان للفرنسي جان بوين بتوقيت ٣٠ دقيقة ٥٨ ثانية ٨ بباريس سنة ١٩١٩م، والرقم القياسي العالمي الحالي بحوزة العداء الاثيوبي كينينيسا بيكيلي بزمن قدره ٢٦ دقيقة ١٧ ثانية ٥٣ سنة ٢٠٠٥، بينما الرقم القياسي للسيدات بحوزة الصينية وانغ جونكسيا منذ سنة ١٩٩٣ بتوقيت ٢٩ دقيقة ٣١ ثانية ٧٨.

سباقات التتابع

تقوم بها فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين .يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي ٣٠سم، وبعد أن يجري لمسافة محدودة تدعى مرحلة، يسلم العصا لعضو الفريق التالي .يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها ٢٠ م .وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم .وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع بـــ ٤٠٠م أو ١،٦٠٠م .يحفظ الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة أرقامـــاً عالمية لسباقات التتابع لمسافة ٨٠٠م و ٣،٢٠٠ م وللرجال فقط ٦،٠٠٠م .يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم في سباقات التتابع هذه مسافات متساوية.

سباق ١٠٠متر تتابع

تشارك فى سباق ١٠٠ متر تتابع فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي ٣٠ سم، وبعد أن يجري لمسافة ١٠٠ متر، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها ٢٠ م، وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه

المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم، يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم مسافة متساوية ،وقد تم إدخال مسابقة التتابع ٤ × ١٠٠م للرجال خلال الألعاب الأولمبية في استكهولم عام ١٩١٢م، بينما مسابقة التتابع ٤ × ١٠٠م للسيدات عام ١٩٢٨م في أولمبياد أمستردام .

سباق ٢٠٠متر تتابع

سباق ٢٠٠ متر تتابع تشارك فيه فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي ٣٠ سم، وبعد أن يجري لمسافة ٢٠٠ متر، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها ٢٠ م، وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم، يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم مسافة متساوية. وبالرغم من الاعتراف بسباق ٢٠٠ متر تتابع من قبل الإتحاد الدولي لألعاب القوى غير انه نادراً ما يتم إدراجه في المسابقات الدولية، وليس مدرجاً بالألعاب الأولمبية أو بطولة العالم لألعاب القوى.

٤٠٠ متر تتابع

سباق تشارك فيه فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي ٣٠ سم، وبعد أن يجري العداء الأول لمسافة ٤٠٠ متر يتم تسليم العصا إلى العداء التالي بنفس الطريقة السابقة وهكذا إلى نهاية السباق .

وتم إدخال مسابقة التتابع ٤ × ٤٠٠م للرجال خلال الألعاب الأولمبية في استكهولم عام ١٩١٢م، بينما مسابقة التتابع ٤ × ٤٠٠م للسيدات عام ١٩٧٢م في أولمبياد ميونخ.

الماراثون

الماراثون هو اختبار تحمل في رياضة ألعاب القوى، يكمن في الركض لمسافة ٤٢,١٩٥ متر. وهو جزء من الألعاب الأولمبية في فئة الذكور منذ عام ١٨٩٦، وضم في عام ١٩٨٤ فئة الإناث.

قصة الماراثون

في عام ٤٩٠ قبل الميلاد، نشبت معركة ماراثون بين اليونانيين والفرس في منطقة ماراثون باليونان، وبعد نزاع طويل انتصر اليونانيين على الفرس، وبعد الانتصار خرج شخص من المقاتلين اليونانيين اسمه فيديبيدس وقد جرى مسافة قدرها ٤٠ كيلومتر من ماراثون إلى أثينا ليخبر أهلها أنهم انتصروا على الفرس وبعد أن أخبرهم بالموضوع مات من التعب والإرهاق. وقد سمي سباق الماراثون بهذا الاسم تيمنا بهذا العسكري الذي قطع كل هذه المسافة من أجل أن يخبرهم أنهم انتصروا على الفرس.

و أقيمت أول بطولة للألعاب الأولمبية عام ١٨٩٦ في اليونان، وكانت رياضة الماراثون من الألعاب الأساسية في الأولمبياد. وكان السباق يبدأ من جسر قرية ماراثون إلى أثينا وهي نفس المسافة التي قطعها فيديبيدس. وقد حصل على الميدالية الذهبية العداء اليوناني سبيريدون

لويس (١٨٧٣ - ١٩٤٠) الذي سمي أستاد أثينا الأولمبي باسمه (إستاد سبيروس) وقد قطع المسافة في ساعتين و ٥٨ دقيقة و ٥٠ ثانية.

سباقات الحواجز

هى مسابقات يجتاز المتنافسون فيها عوائق تسمى الحواجز . وأكثر هذه السباقات يكون فيها عشرة حواجز تفصل بينها مسافات متساوية . هناك نوعان من سباقات الحواجز، متوسطة وعالية . فالحواجز المتوسطة يكون ارتفاعها ٩١سم للرجال و ٧٦سم للنساء . أما الحواجز العالية للرجال فيكون ارتفاعها ١٠٧سم في حين يكون ارتفاع الحواجز العالية للنساء ٨٤سم . وتغطي سباقات الحواجز المتوسطة مسافة ٤٠٠م أو ٤٤٠ ياردة في منافسات الرجال والنساء على السواء . وأكثر سباقات اجتياز الحواجز العالية الخارجية تكون أطوالها ١١٠م للرجال و ١٠٠م للنساء . ويمكن أن تسقط الحواجز دون أن يحتسب ذلك خطأ على المتسابق ، لكن الاحتكاك بالحاجز يؤدي عادة لإبطاء العداء.

سباق ١٠٠متر حواجز

سباق ١٠٠ متر حواجز خاص بالسيدات ويعادله لدى الرجال ١١٠ متر حواجز، يبلغ طول الحاجز ٨,٨٣ سنتيمتر والحواجز موزعة على طول مسار مستقيم من ١٠٠ متر، وعددها ٩ حواجز، بين كل حاجز و أخر مسافة ٨,٥ متر، يوضع أول حاجز على بعد ١٣ متر من خط الإنطلاق، وبين أخر حاجز وخط النهاية مسافة١٠,٥ متر.

سباق ١١٠ متر حواجز

سباق خاص بالذكور ويعادله لدى السيدات ١٠٠ متر حواجز، يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد (١٠) حواجز يقوم باجتيازها، يبلغ طول الحاجز ١,٠٦ متر ويفصل بين كل حاجز وأخر مسافة ٩,١٤ متر، أول ظهور للسباق في الألعاب الأولمبية كان سنة ١٨٩٦ بأثينا.

سباق ٤٠٠متر حواجز

٤٠٠ متر حواجز سباق في العدو السريع يجتاز خلالها العداء حواجز مرصوصة أمامه وتكون الحواجز أقل ارتفاعا عن الحواجز في مسابقتي ١١٠ م ح و١٠٠ م ح. ويُجبر كل متسابق على العدو في الحارة المخصصة له ويقوم باجتياز عدد (١٠) حواجز، يكون ارتفاعها ٧٦٢ سنتيمتر ولا يقل وزنها عن ١٠ كيلوجرام. أول ظهور للمسابقة كانت في أولمبيات باريس ١٩٩٠ بالنسبة للرجال، بينما كان أول ظهور للمسابقة بالنسبة للسيدات سنة ١٩٨٤ في لوس أنجلوس، حيث فازت العداءة المغربية نوال المتوكل بأول ميدالية ذهبية في المسابقة في أول ظهور لها في الأولمبيات.

سباقات الموانع

جرت العادة أن تكون مسافة هذا السباق ٣٠٠٠م ، وتقام فيه نوعان من العوائق ؛ الحواجز والموانع المائية .يجب أن يقفز العداءون فوق حواجز

ارتفاعها ٩١ سم ٢٨ مرة .هذه الحواجز قوية وأكثر ثباتـــاً من المستخدمة في

سباق الحواجز، وللعداء أن يطأ بقدمه عليها عندما يتخطاها .ويجب على العداء أن يعبر المانع المائي سبع مرات . يتكون المانع المائي من حاجز وحفرة مربعة الشكل مملوءة بالماء طول ضلعها ٣،٦٦م .يجتاز العداء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثبـــاً عبر الماء . ويكون عمق الحفرة أسفل الحاجز ٧٠سم، ثم يتدرج لأعلى ليصل إلى مستوى المضمار . ويهبط معظم العدائين في سباق الموانع في مياه الطرف الضحل من الحفرة لتلطيف هبوطهم .

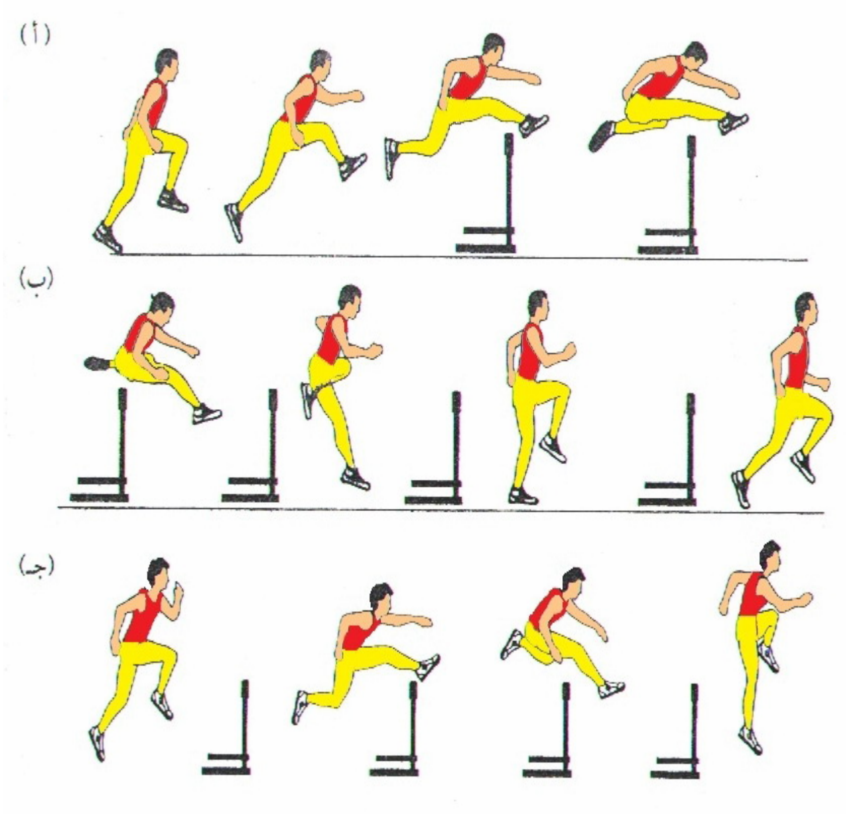
مسابقة ٣٠٠٠متر موانع

يقطع العداءون مسافة ٣٠٠٠ متر موانع في ٧ دورات ونصف حول الملعب، وهي مسافة تكتيكية، تحتاج إلى تغير إيقاع الجري عدة مرات حسب العقبات والمنافسين، تم إدراج مسابقة ٣٠٠٠ متر موانع في الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٠م في أولمبياد باريس.

الحواجز

تفرض هذه المسابقة القفز فوق ٤ حواجز بارتفاع ٩١,٤ سم بالإضافة إلي المانع المائي. على المتسابق أن يجتاز مسافة السباق ويؤدي خلال ذلك ٢٨ وثبة مانع و ٧ قفزات موانع مائية في سباق الموانع يكون المانع المائي الرابع في الترتيب من كل دورة. أما ارتفاع المانع فيجب أن

يكون ٠،٩١٤ م. أما طول وعرض حوض الماء بما في ذلك المانع فيجب أن يكون ٣،٦٦ م.



سباقات المشي

ويجب فيها على اللاعبين إتباع قواعد محددة لتقنية المشي، إذ يجب أن تلامس القدم الأمامية الأرض قبل أن ترتفع القدم الخلفية عن الأرض .وفي

أثناء ملامسة القدم للأرض، يجب ألا تـُثـنى الساق للحظة واحدة في الأقل.و يحق للمشتركين في سباق المشي تلقي إنذار واحد فقط عن خطأ الأداء قبل أن

يستبعدوا من السباق .ويمكن أن تقام سباقات المشي على مضمار أو طريق .ومعظم سباقات المشي الدولية للرجال تغطي مسافة ٢٠،٠٠٠م أو ٥٠،٠٠٠م .أما أرقام البطولات العالمية للنساء فقد تم الاعتراف برقمين هما ٥،٠٠٠ و ١٠،٠٠٠م .

سباقات الميدان

تقام سباقات الميدان في أماكن أعدت خصيصا لهذه الغاية وضمن حدود مضمار بيضي الشكل .تتألف المنافسة الميدانية النموذجية من أربع مسافات في الوثب وأربع مسابقات في الرمي .

مسابقات الوثب هي :

الوثب الطويل والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالعصا .

أما مسابقات الرمي فهي رمي القرص ورمي المطرقة ورمي الرمح ورمي الكرة الحديدية . ولا تشارك النساء في سباق القفز بالعصا أو رمي المطرقة ، كما أن الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة لا يعترف بالوثبة الثلاثية للمرآة .

في أوائل القرن ٢٠، كان الرياضيون يقفزون وأجسامهم معتدلة، كما يفعل الأطفال. وفي عام ١٩١٢ ابتكر الأمريكي جورج هورين طريقة

فنية للقفز، وفيها يكاد الجسم أن يكون في وضع أفقي موازيا للحاجز، ومنذ ذلك التاريخ استحدثت طرق عديدة ومختلفة منها :

*- القفز على طريقة المقص : يبدأ المتسابق برفع الرجل الأولى حتى تجتاز الحاجز ثم يلحق الأخرى وهو في وضع سقوط

*-القفز على الجانب

*- القفز على البطن

*- قفزة Fosbury

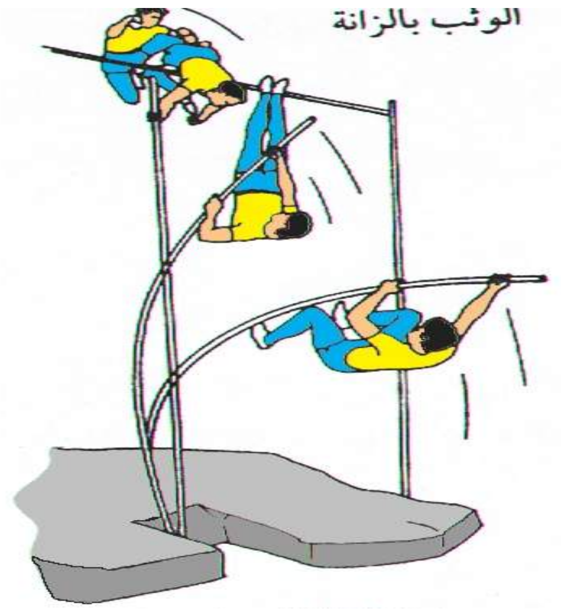
القفز العالي أو الوثب العالي

ويقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة. ويتم في نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين ٣،٦٦ متراً وأربعة أمتار وتوضع فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للجري.

في المنافسات، لكل متنافس الحق في ٣ محاولات للقفز على علو معين. يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة بـــ٥ سم ثم يصير التغيير بـــ ٣ سم. يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.

لقفز بالزانة

في هذا النوع الصعب من رياضة القفز, يبدأ المتسابق باندفاع سريع جدا، وهو يحمل في يده زانة طويلة, وعندما يصل إلى الصاري يغرز الزانة في الأرض على شكل ركيزة، ويحول سرعته إلى قوة صعود, بأن يشد عضلاته فوق الزانة، وفي نفس الوقت يطوح بساقين في الهواء, لكي يرتفع فوق الحاجز, وبمجرد أن يتخطاه يترك الزانة من يده, ويجب أن تسقط خلفه, وإذا تسبب المتسابق في إسقاط الحاجز, تعتبر محاولة لاغيه, هذا والزانة الأكثر استخداما مصنوعة من الألياف الزجاجية ذات مرونة فائقة، ويجب عدم لعب هذه اللعبة لمن يقل عمره عن ٣٦ سنة لما فيها من خطورة كبيرة وآثار سلبية جمة .



القفز الطويل

فى هذا النوع من الرياضة يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. الرقم القياسي للرجال هو ٨,٩٥ م. سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ ٣٠ أغسطس، ١٩٩١. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو ٧,٥٢ م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (لينىنجراد)، روسيا، في تاريخ ١١ يوليو، ١٩٨٨.

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام الإغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهار والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم في إثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الأعياد الأولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس ق. م، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعامود ملقى أو ثبت قبل الحفرة بقليل،

كما كان المتسابق قديما يحمل في يديه إثناء الوثب أثقالا بغرض التقوية مرجحة الذراعين إثناء عملية الارتقاء. وتطور الوثب الطويل مع تطور العلم والنظريات التعلم إلى إن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقى منه ليساعد على الارتفاع إلى الإمام وأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل). ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل الأولمبي وذلك منذ سنة ١٨٩٦م بالنسبة للرجال، إي منذ أول دورة اولمبية حديثة باليونان، أما بالنسبة للنساء فدخلت مسابقة الوثب الطويل بدا من دورة سنة ١٩٤٨م.

قانون اللعبة

قوانين اللعبة سهلة لكنها صعبة التطبيق وهى:

١. الجري أولاً في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للقافز قدرة أكبر على دفع الجسم إلى الأمام.

٢. القفز عند العلامة (الخط الأحمر)دون لمسه.

٣. يجب على المتنافس أن لا يرجع أي خطوة للوراء بعد القفز.

إن حركة الواثب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على إن الواثب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الواثب الأخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشي في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى والمحببة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وعلى ذلك يقبل المتدرب على أدائه دون مدرب و متنافسين بعيدين عن فنون حركاته الرياضية المختلفة المتمثلة في تكنيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي ولبساطة المتطلبات الوثب الطويل والسهولة أدائه وخصوصا في شكله الأولى (مرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي)

يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمة. والوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من الناحية الشكل الخارجي إما إذا قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بان طول مسافة الوثبة تعتمد على:

- سرعة الانطلاق.
- زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء.
- ارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران.
- مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية للجسم وهو في الهواء.

أما اللاعب فيجب أن تتوفر فيه سرعة عداء ١٠٠ متر وارتقاء قافز عالي وتوافق لاعب الحواجز.

إن تكنيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما إن ترابط مراحله وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة. ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما يلي:

- الاقتراب.
- الارتقاء.
- الطيران.

- الهبوط.

أولا الاقتراب والابتعاد :

إن الهدف الرئيسي لهذا المرحلة هو وصول الواثب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء.

الغرض من المرحلة:

- الوصول إلى السرعة الملائمة للارتقاء جيد .
- الإعداد الجيد للارتقاء.

ثانيا الارتقاء

يعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على القوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للإمام وللأعلى والتي تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض.

الغرض من هذه المرحلة:

- أعلى سرعة انطلاق ممكنه
- تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة

ثالثا الطيران

تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في الهواء. وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.

الغرض من هذه المرحلة

- **الاحتفاظ بتوازن الجسم واخذ مركز الثقل مسار الحركي الصحيح.**
- **الاحتفاظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الانطلاق.**
- **الإعداد لهبوط اقتصادي جيد.**

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:

- **إنجاز ٢, ٥ خطوة مشي في الهواء للمتقدمين.**
- **إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين.**
- **سماح بميل الجذع للخلف في بداية المرحلة في حدود خمس درجات.**

- مرجحة الذراعين على شكل دوائر تبادليا من الإمام.
- بالنسبة للوثب يساوي الارتقاء، الذراع اليسر تعمل دائرة كاملة والذراع اليمنى تعمل ثلث دورة.

رابعا الهبوط

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الواثب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنه وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في الحفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

الغرض من هذه المرحلة:

- عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد.
- الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:
- امتداد الرجلين للأمام مع رفعها عن الأرض.
- ميل الجذع للأمام.
- مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفا.
- إزاحة الركبتين والحوض للإمام عند بداية ملامسة القدمين للرمل.

طرق التعليم القفز الطولي

يمكن للمدرب تعليم مهارة الوثب الطويل للمتدربين والمبتدئين، إما بالطريقة الجزئية أو الكلية أو بالطريقة المختلطة (الكلية مع الجزئية) حسب ما يراه المدرب وحسب مستوى المهاري للمتدربين.

أنواع الطرق الفنية للمرحلة الطيران في الوثب الطويل:

١. القرفصاء.

٢. التعلق.

٣. المشي في الهواء.

طريقة القرفصاء

تعتبر أسهل الطرق الطيران وابسطها, ومن أهم ما يميزها تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم إثناء الطيران، إما عيوب هذه الطريقة، فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية والتي يفقد الواثب الكثير من مسار مركز الثقل ولذلك لا ينصح بتعليم هذه للمبتدئين.

طريقة التعلق

تعتبر طريقة التعلق قديمة أيضا وغير اقتصادية، حيث يتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم إثناء الطيران، وهذا ما يعيبها، إما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدي بطريقة اقتصادية، ولا ينصح بتعليم هذه الطريقة للمبتدئين.

طريقة المشي في الهواء

تعتبر الطريقة المثلي والمستخدمة من قبل أبطال العالم حيث حققوا بها أحسن المستويات، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاور الجسم الاتزان إثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء، مع وجود دورانا قليلة حول تلك المحاور، هذا بالإضافة إلى إنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي وجيد، كما إن عملية المشي في الهواء تعتبر امتداد طبيعيا لحركات العدو في الاقتراب، وبذلك لا يغير الإيقاع الحركي للجسم إلا بقدر قليل، نجد الجسم لا يفقد كثير من مساره الحركي إثناء الطيران، وتلك أهم ما يميزها. وما يعيب تلك الطريقة أدائها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم الوقت والجهد كبيرا للسيطرة على التكنيك الخاص بها، وهذا ما يتطلب من المعلم جهدا كبيرا أيضا، ومع صعوبة أدائها إلا إن كثير من الأبطال ينجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة، إما من تعدى المسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف الخطوة.

الاعتبارات الواجب إتباعها في الوثب الطويل

- الوصول بسرعة إلى أقصى ما يمكن وخصوصا في الخطوات الثلاث الخيرة، هدف أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب).
- الإعداد للارتقاء الجيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغير الإيقاع الثلاث خطوات الأخيرة، مع

خفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتقاء جيد وليس طول الخطوة وقصرها.

- الحصول على ارتقاء قوي سريع والذي تسنده الزاوية المناسبة للارتقاء ٧٦-٨٠ حيث تعمل على إكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.

- في الارتقاء يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتقاء كاملا ومرجحة فخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي والنظر للأمام كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتقاء.

- الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الواثب في إنجاز زاوية طيران مناسبة أيضا في حدود ٢٠-٢٤ والتي تؤثر غلى مسافة الوثب.

- حركة الذراعين الدائرية وحتى أعلى من مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج ويعملان على رفع الكتفين لأعلى حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتقاء.

- ميل بسيط للجذع وفي حدود خمس درجات يساعد الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تكنيك المشي في الهواء بسهولة.

- توافق حركات الرجلين مع حركات الذراعين إثناء مرحلة الطيران، يعملان على استمرار مسار مركز الثقل وحفظ توازنه.

- إن إمكانية لاعب الوثب الطويل في مد الرجلين مع رفعاهما عن الأرض بقدر الإمكان يعملان مع حركات الذراعين من الخلف للإمام وميل الجذع للإمام استعدادا لهبوط الجيد (تقوية عضلات البطن وحلف الفخذ).

- ثني الركبتين وإزاحة الحوض للإمام بعد الهبوط بالقدمين وملامستهما للرمل يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط، ويعطي ذلك الجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على المسافة الوثب.

القفز الثلاثي

القفز الثلاثي من أصل ياباني اسمه يتكون من ثلاث قفزات متتالية وهو ، وفي نهاية القفزة الأولى يجب على المتسابق أن يلامس الأرض بنفس القدم التي بدأ بها السباق وفي القفزة الثانية يجب أن يلامس الأرض بالقدم الأخرى، وفي نهاية القفزة الثالثة تكون ملامسته للأرض بالقدمين معاً.

سباقات الرمي

تتطلب سابقات الرمي من اللاعبين أن يدفعوا جسمًا إلى أبعد مسافة ممكنة . ويرمي المتنافسون في هذا النوع من رياضة العاب القوى القرص والمطرقة والكرة الحديدية جميعهم من داخل دائرة ، بينما يرمي اللاعبون في سابقات رمي القرص والمطرقة من داخل سياج يدعى القفص لوقاية

المشاهدين من الرميات الطائشة . و في مسابقات رمي الرمح فيجري اللاعب في طريق الاقتراب المخططة في الميدان، ويرمي الرمح قبل أن يصل إلى خط الخطأ المحظور تخطّيه . ويجب أن يهبط الجسم المقذوف في كل مسابقة داخل منطقة محددة مخططة ، وإذا حقق متنافسان المسافة نفسها فإن التعادل بينهما يُحسم بأفضل رمية تالية

رمى الرمح

رياضة رمي الرمح هي جزء من الألعاب الأولمبية الصيفية منذ انطلاقها. بالرغم أن رياضة رمي الرمح حالياً جزء من الرياضة في معظم الأماكن إلا أن لها تاريخ مظلم في الصيد و الحروب. كانت هذه الرياضة قديماً تلعب في الأولمبياد بالتصويب على هدف وليس بغرض إيصال الرمح إلى أبعد مسافة.

الرمح :هو عمود مسنن مصنوع من الحديد و الفيبر جلاس

يتألف الرمح من ثلاثة أجزاء هي :

١- الرأس
٢- الجسم
٣ - وحبل المقبض.

أما وزنه يقدر بحوالى ٨٠٠ جرام للرمح الذي يستعمله للرجال و ٦٠٠ جرام للرمح الذي يستعمله النساء.إن رياضة رمي الرمح هي رياضة تتم داخل الملعب و هي رياضة أولمبية من ألعاب القوى.

تتشابه قوانين رمى الرمح مع باقي رياضات الرمي فى التالي:
المتسابقين يأخذون ثلاث رميات أو ستة.. تحسب أفضل رمية قانونية... و الفائز هو صاحب أفضل رمية و هي الرمية التي تكون قانونية و تكون الأبعد في المسافة.
إن الرأس المسنن للرمح يجب أن يلمس الأرض حتى تكون الرمية قانونية.

إن الفرق الأكبر بين هذه الرياضة و رياضات الرمي الأخرى هي أن المتسابقين لا يكونون داخل دائرة و لكن لديهم مكان للجري يكون على نفس مستوى مضمار الملعب... و هناك خط مرسوم يحدد مكان رمي الرمح.

متسابقي رمي الرمح يتسارعون بقوة في مكان الجري كما أن القوة الجسدية المطلوبة مشابهة لقوة لاعبي الجري و القفز.و هذا فإن البنية الجسدية تكون مشابهة لهذه الرياضات بعيدة عن البنية الجسدية الثقيلة الخاصة بمسابقات الرمي الأخرى. عند انطلاق الرمح قد تبلغ سرعته ٧٠ ميلاً في الساعة أي ما يعادل ١١٣ كم في الساعة .

-الرقم القياسي العالمي للرجال هو ٩٨,٤٨ متراً! و حققه التشيكي جان زيليزني في ٢٥ مارس عام ١٩٩٥ م.
-أما الرقم القياسي للنساء فهو ٧١,٥٤ متراً! و حققته أوسليديز مينيديز من كوبا في الأول من يوليو عام ٢٠٠١ م.

قواعد عامه في الرمي:

إن جميع مسابقات الرمي تخضع إن قواعد وأسس وقوانين ثابتة معمول بها على مختلف المسؤوليات الدولية والمحلية ونرى العلم اليوم بمختلف فروعه يتدخل لرفع مستوى الأداء في جميع مسابقات الرمي معتمدا على نظريات ومعارف ومعلومات في الهندسة والميكانيكا والطب وغير ذلك.

والرمي بأنواعه يؤدي من(الثبات ومن الحركة)ولو نظرنا إلى أي مسابقه من مسابقات الرمي نجد أنها تتكون من أربع مراحل ولكننا أحيانا نزيد من عدد هذه المراحل لزيادة التوضيح .

المراحل الرئيسية لحركات الرمي:

- مرحلة الوضع الابتدائي.
- مرحلة الاستعداد للرمي.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة النهائية.

وكلما تمكن اللاعب من أداء المراحل السابقة بانسيابية وإتقان كلما حقق نتائج أفضل في هذه المسابقات. وبناء على ذلك وضعت قواعد الرمي من الحركة نظرا للفرق الكبير الذي يحصل في الرمي.

الوصف الحركي للأداء:

مراحل الرمي هي:

١- مسك الرمح.

٢- حمل الرمح.

٣- الاقتراب.

٤- السحب.

٥- الهبوط في وضع الرمي.

٦- اندفاع الرمي.

٧- رمي الرمح الفعلي.

٨- التوازن

مسك الرمح:

تمسك اليد الرامية الرمح من الجزء العلوي فوق الملف الكردوني وهناك عدة طرق لمسك الرمح هي:

١- وضع الإبهام والسبابة خلف (الملف الكردوني) بحيث يوضع الرمح على كلوة اليد.

٢- يوضع الإبهام والسبابة خلف الملف الكردوني بينما تسند السبابة الرمح من الأسفل.

الخطوات التعليمية

الخطوات التعليمية التالية إلى اللاعبين الذين يستعملون يدهم اليمنى في الرمي.

١- رمي كرة من الثبات حيث تمسك الكرة بدلا من الرمح.

٢- مرجحة الجسم حول الرمح لمرونة الكتفين.

٣- رمي عصا صولجان من الثبات.

٤- رمي عصا صولجان من الحركة.

٥- وضع الوقوف فتحا، الركبتان مثنيتان قليلا يتم مد الرجلين أمام عاليا ثم التخلص من الرمح برميه إلى أعلى.

الوصف الحركي للأداء

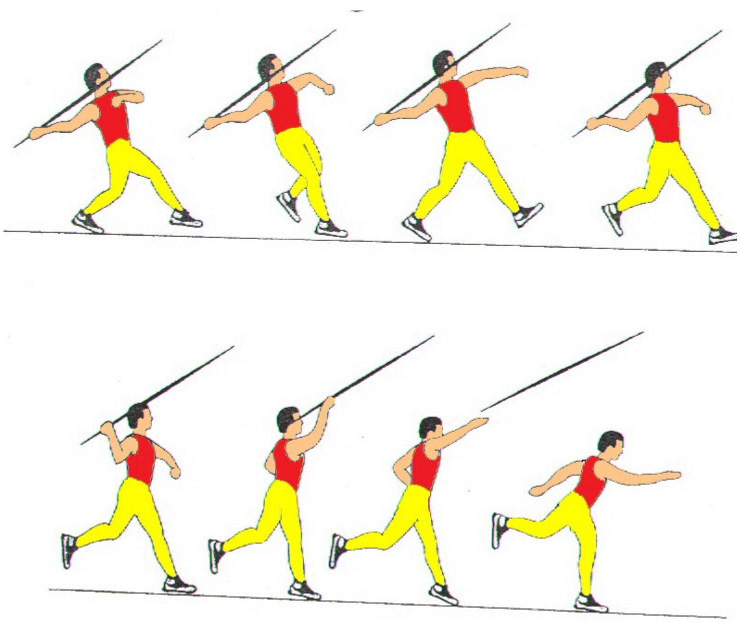
تختلف مسابقة رمي الرمح عن مسابقات الرمي الأخرى حيث لم يحدد قانون المسابقة طول مسافة الاقتراب، وتتم عملية رمي الرمح من خلف قوس دائرة شعاعها (٨م) ويصنع هذا القوس من الخشب أو المعدن.

وتنطلق قوانين مسابقه رمي الرمح من ثلاث قواعد رئيسيه هي:

١- حمل الرمح على امتداد قبضة اليد.

٢- عدم دوران الجسم من بداية الاقتراب حتى التخلص.

٣- أن يلمس الرأس المعدني المدبب الأرض أولا عند السقوط.



الخطوات الفنية لرمي الرمح:

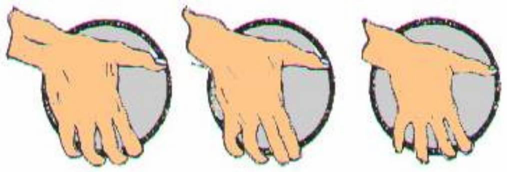
(أ) الاقتراب: لا يزيد عن ٣٦و٥٠ متر ولا يقل عن ٣٠ م ,إن يحدد بخطين سمك كل منهما ٥ سم والمسافة بينهما ٤ أمتار .
(ب) الرمح. يتكون من ثلاثة أجزاء (الرأس وجسم الرمح والقبضة) وجسم الرمح مصنوع من المعدن ومثبت به الرأس المعدنية وتنتهي بسن مدبب.
(ج) يبلغ الرمح عن الرجال ٨٠٠جم والطول ٢,٦٠م إلى ٢,٧٠م والسيدات الوزن ٦٠٠ جم والطول٢,٢٠م إلى ٢,٣٠م

رمي القرص

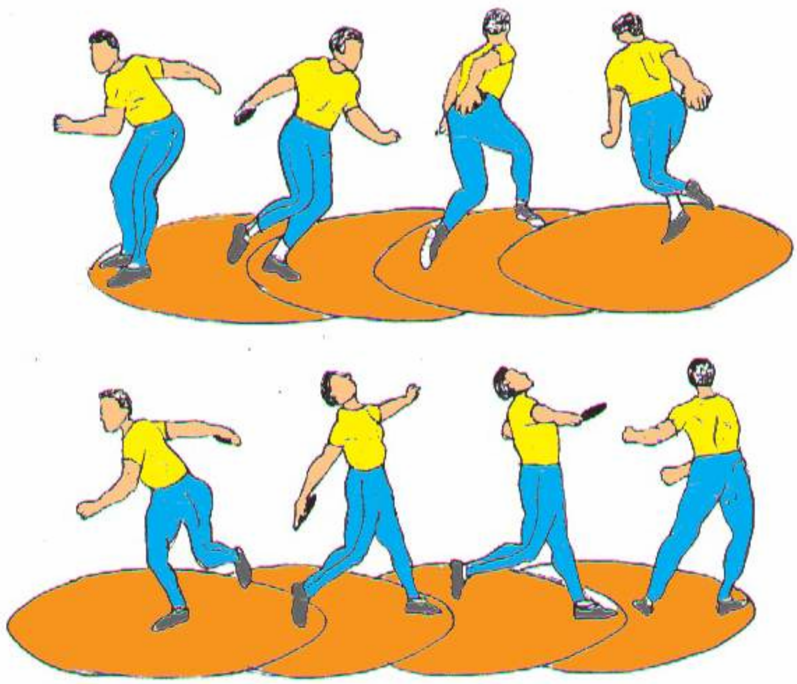
القرص مصنوع من الخشب المحاط بالحديد، ويبلغ قطره ٢٢ سم ووزنه ٢ كجم، وقد يزن كيلوجراما واحدا فقط في المباريات النسائية. يبدأ رمي القرص من داخل دائرة قطرها ٢,٥ متر، يُحظر على المتسابق أن يتعداها،ويقوم المتسابق بالدوران عدة مرات حول نفسه، لكي يكسب القرص أقصى سرعة ممكنة، وفي حركة استرخاء أخيرة للذراع، يزيد من القوة الطاردة لكي يقوم برمي القرص أخيرا.

رمي المطرقة

مسك القرص

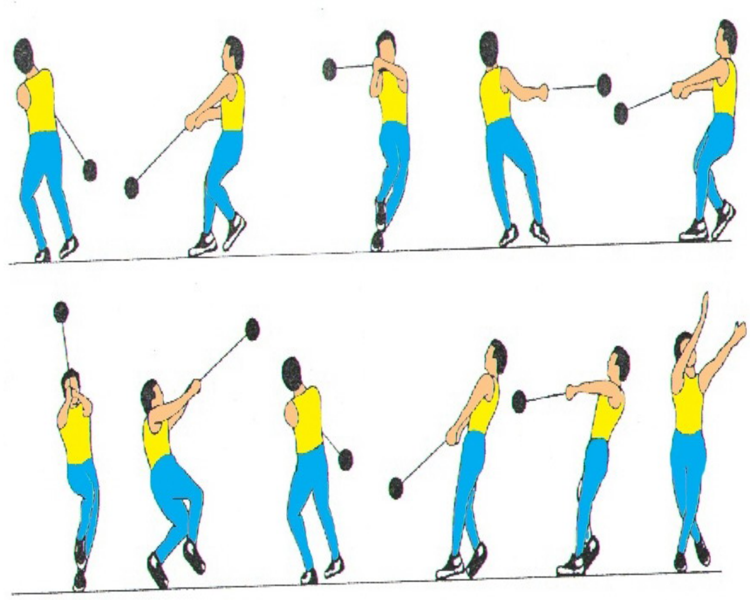


المراحل الفنية لقذف القرص



تشبه رياضة رمي القرص من حيث الحركة، وفيها أيضا يدور اللاعب عدة مرات حول نفسه، محاولا إكساب المطرقة أكبر قدر ممكن من القوة الدافعة, وتتكون المطرقة من :

- الرأس، وهي كرة معدنية من الحديد أو النحاس وتزن ٧,٢٥٧ كجم
- الكابل وهو سلك من الصلب طوله ١,١٨ متر
- المقبض وهو مصنوع من المعدن الصلب.



رمى الجلة

الجلة هي كرة من الحديد وزنـها كوزن المطرقة ٧,٢٥٧ كجم و مسابقة رمي الجلة من مسابقات الرمي في ألعاب القوى، وتتم عملية الرمي من أمام الكتف ومن دائرة يحددها القانون الدولي قطرها (٢١٣) سم ، وفي أثناء عملية الرمي نلاحظ سلسلة من المهارات تندمج مع بعضها البعض لتظهر بشكل حركة انسيابية واحدة.

وهي رياضة تشبه في مجموعها حركة الياي المضغوطة الذي ينفرج فجأة وبعنف بالغ، وعند تأديتها، ينثني الرياضي بجسمه موجها ظهره إلى اتجاه الرمي، ثم يعود إلى وضع الاعتدال مؤديا دورة كاملة حول نفسه، ويسترخي في وضع استعداد كامل لإطلاق الطاقة. المسابقة: دفع الجلة الوصف الحركي للأداء



مقدمه

[الوصف الحركي للأداء:

- مسك الجلة
- الزحف أو الانزلاق.
- نهاية الانزلاق وبداية الدفع الحقيقي للجلة.

- الدوران.
- دفع الجلة الفعلي.
- الارتداد أو التوازن.

الأخطاء الشائعة في مسابقة دفع الجلة:

*- ارتكاز الجله على راحة اليد بدلا من الأصابع وقاعدتها، الأمر الذي يعمل على تأخير الدفع.

*- وضع المرفق منخفضا بزاويه حادة مع الجسم وأحيانا ملتصقا به.

*- الحجل بدلا من الانزلاق في المرحله الثالثه حيث يحدث تداخل بين الانزلاق.

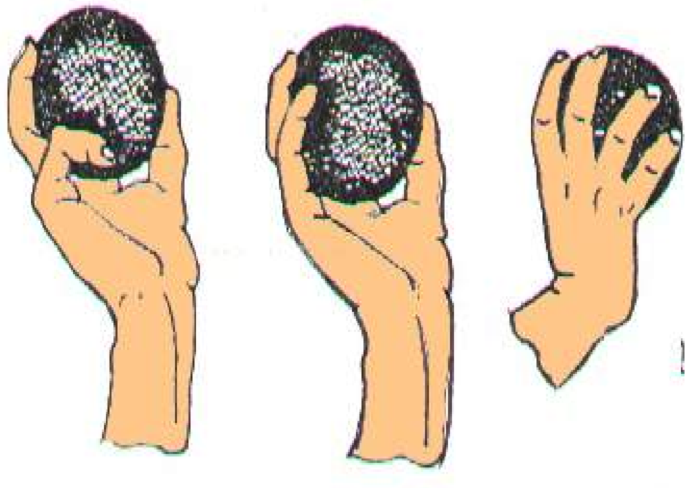
*- الزحف لمسافة قصيرة جدا.

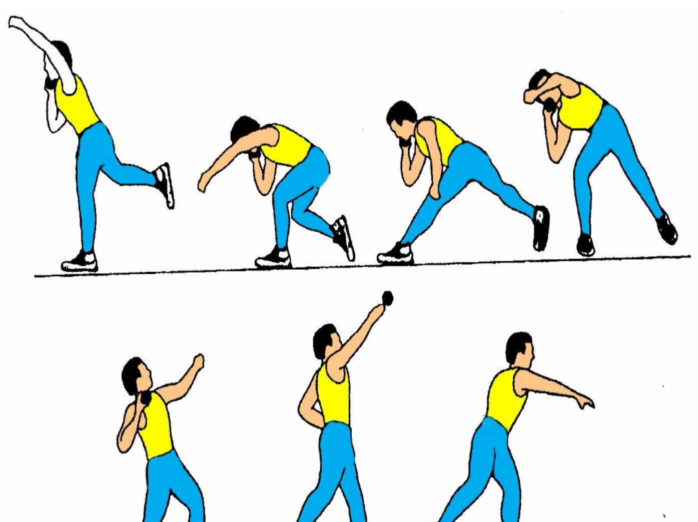
السبب:

- ضعف في أصابع اليد السبابة، الوسطى، البنصر. - عدم اكتساب اللاعب للإحساس الحركي المناسب، وضعف في أربطة مفصل الركبة ، مع استعمال قوة الدفع بالقدمين، ويعود ذلك إلى الخطأ في حركة الرجل الممرجحه (الرجل الحرة).

- ضعف في عضلات الذراع، وهنا يميل اللاعب إلى الترهل.

- ضعف في الرجل الزاحفة، مع عدم مرجحة الرجل اليسرى بصورة صحيحة.





السباعي و العشارى

السباعي و العشاري منافسات مركبة يتنافس اللاعب فيها في عدة مسابقات مختلفة في فترة يوم أو يومين . وتعلن النقاط التي أحرزها المتنافسون بعد الانتهاء من كل مسابقة . وتحسب النقاط بناءً على جدول احتساب النقاط وفق قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة .والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له أعلى مجموع من النقاط . وهكذا ، فإن بطل المنافسة هو اللاعب الأفضل متعدد البراعات، وليس بالضرورة أن يكون أفضل منافس في أي مسابقة فردية.

السباعي

السباعي هي مسابقة ألعاب قوى خاصة للسيدات، ويعادلها العشاري لدى الرجال، تم إحلالها بدلا من مسابقة الخماسـي عام ١٩٨٤ وتقام على مدى يومين متتاليين. تتكون مسابقة السباعي من ٧ فعاليات مختلفة، يتم توزيع النقاط على كل رياضي حسب ترتيبه في كل فعالية، ويتم جمع النقاط لوضع الترتيب النهائي بعد أخر مسابقة، واللاعب الفائز هو الذي جمع أكبر عدد من النقاط. تم إضافة مسابقة الخماسي إلي البرنامج الأولمبي في أولمبياد طوكيو عام ١٩٦٤ بينما تم ضم السـباعي عام ١٩٨٤ في أولمبياد لوس أنجلوس.

فعاليات سباعي الإناث :

اليوم الأول

١٠٠ متر حواجز

القفز العلوي

رمي الجلة

اليوم الثاني

القفز الطولي

٢٠٠ متر

رمي الرمح

٨٠٠ متر

فعاليات سباعي الرجال:

٦٠ متر

القفز العلوي

رمي الجلة

القفز الطولي

٦٠ متر حواجز

القفز بالزانة

١٠٠٠ متر

العشاري

هي مسابقة ألعاب قوى خاصة بالرجال، ويعادلها السباعي لدى السيدات، وتقام على مدى يومين متتاليين. تتكون مسابقة العشاري من ١٠ فعاليات مختلفة،. يتم توزيع النقاط على كل رياضي حسب ترتيبه في كل فعالية، ويتم جمع النقاط لوضع الترتيب النهائي بعد أخر مسابقة، واللاعب الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من النقاط. تم تنظيم أول مسابقة للعشاري في أولمبياد سانت لويس عام ١٩٠٤.

فعاليات اليوم الأول

١٠٠ متر

القفز الطويل

رمي الجلة

القفز العالي

٤٠٠ متر

فعاليات اليوم الثاني

١١٠ متر حواجز

رمي القرص

القفز بالزانة

رمي الرمح

١٥٠٠ متر

الفصل الثاني

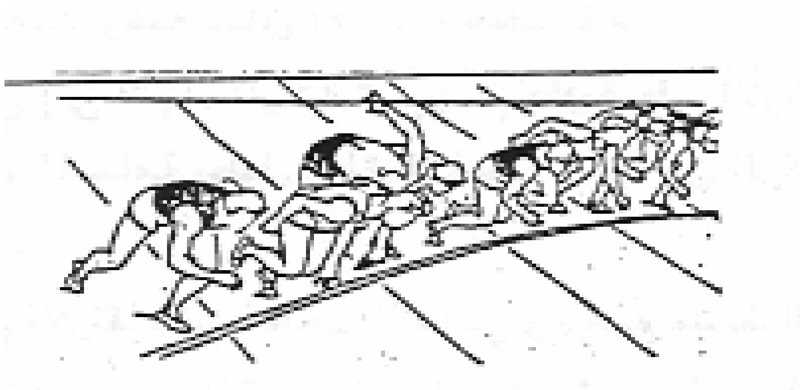
المراحل الفنية و الخطوات التعليمية لألعاب القوى

أنواع البدء:

البدء العالي، والبدء المنخفض

البدء العالي:

وهو الشائع والمستخدم في المسابقات المتوسطة والطويلة وله طريقتان: البدء من الساق المرتكزة خلفاً، والبدء من الساق المرتكزة أماما



المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة خلفاً:

١- يقف المتسابق وتكون إحدى القدمين خلف خط البداية مباشرة والقدم الثانية بمسافة ١-١,٥ قدم ومن المستحسن أن تكون قدم الارتقاء هي المتقدمة للاستفادة من قوة دفعها أثناء الانطلاق

٢- عند سماع كلمة (استعد) تثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع في حركة بسيطة إلى الأمام بحيث تتقدم الذراع المقابلة للرجل المتقدمة، وتدفع الذراع الثانية للخلف مع انثنائها من مفصل المرفق

٣- ينتقل وزن الجسم على الرجل المتقدمة ويقع (مركز ثقله) على منتصف قوس قدمها

٤- في هذا الوضع ترتكز القدم الأمامية بأكملها على الأرض وترتكز القدم الخلفية على مقدمتها (المشط)

٥- عند سماع إشارة (الانطلاق) ينطلق المتسابق إلى الأمام بدفعة قوية برجليه ويسحب الرجل الخلفية مع رفع ركبتيه إلى الأمام وإلى الأعلى تاركة الأرض مع تحريك الذراع الأمامية خلفاً والأخرى أماماً

المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة أماماً:

١- توضع القدم التي ستبدأ بالانطلاق (القدم الحرة) وهي الأقل قوة خلف خط البداية مباشرة وعلى كامل القدم .

٢- توضع مقدمة القدم الخلفية (قدم الارتقاء) موازية لكعب القدم المتقدمة وتبعد عنها خارجا بمسافة عرضية لمشط قدم التلميذ وترتكز على مقدمة قدمها .

٣- تصنع عضلات خلف الفخذ مـع عـضلات الـساق زاوية ١٤٠ تقريبا وذلك لحفظ توازن الجسم .

٤- تثنى الركبتان نصفا ويميل الجذع أماما مـع ثنيـة ويوجه النظر على بعد ١٠-١٥ م أماما.

٥- تسقط الذراع المخالفة للقدم الأمامية مـع تقـدمها وثنيها قليلا من المرفق .

٦- تتجه الذراع الأخرى للخلف قليلا مـع ثنيهـا مـن المرفق ويقع ثقل الجسم على القدم المرتكزة أماما .

الخطوات التعليمية والتمرينات الأساسية لمهارة البدء :

١- الوقوف والقدمان متوازيتان ثم الميل إلـى الأمـام والجري

٢- الوقوف بإحدى الرجلين أمامـاً والأخـرى خلفـاً، المسافة بين القدمين مناسبة يراعى أن تكون قدم الارتقاء للأمـام وعند سماع استعد يدفع بمشط القدمين مع تحريك الذراع العكسية للرجل الأمامية للأمام ثم بعد الإشارة الدفع القوي مرجحة الرجـل (البدء العالي) ويؤدي هذا التمرين في مجموعات

٣- البدء من وضع القرفصاء مع عدم وضـع الركبـة الخلفية على الأرض، يلمس اللاعـب الأرض بـأطراف أصـابع القدمين، القدم الأقوى أماماً، الرجل الخلفية تثنى قليلاً – مركز ثقل

الجسم يقع على الرجل الأمامية، الرأس في وضعه الطبيعي ولا يؤخر للخلف

٤- البدء من وضع القرفصاء مع لمس الركبة الخلفية للأرض ويراعى أن تكون المسافة بين القدمين متوسطة، الفرد يكون كاملاً بالرجل الأمامية، الخطوة الأولى سريعة، استقامة الجذع تدريجياً، الرأس لا تسقط تجاه الصدر ولا تثنى للخلف

البدء المنخفض

طرق توزيع القدمين في البدء المنخفض

(أ) البدء قصير التوزيع: المراحل الفنية للبدء قصير التوزيع:

١- يقيس اللاعب بقدمه من حافة "خط البداية" البعيدة عن "خط النهاية" مسافة قدمين أو قدم ونصف (٥٠-٦٠ سم) ويثبت المكعب الأمامي بزاوية (٤٠ -٤٥ درجة) إن وُجد في عكس اتجاه العدو

٢- يقف اللاعب مواجهاً لاتجاه العدو واضعاً مقدم مشط قدم ارتكازه خلف هذه العلامة مباشرة

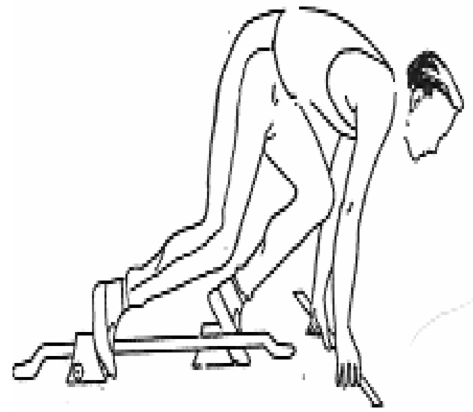
٣- يضع مشط القدم الأخرى "الحرة" بمحاذاة كعب القدم الأمامية حوالي (٢٥-٣٥ سم) وعلى بعد عرض منها (١٠-١٥ سم) ثم يثبت المكعب الخلفي بزاوية (٧٠ -٨٠ درجة)

٤- يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي (أو الحفـــرة الأمامية) ويثبت القدم الحرة في المكعب الخلفي

٥- يرتكز اللاعب على ركبة القدم الخلفية فـــي وضـــع نصف جثو ثم يضع يديه باتساع الصدر خلف البداية مباشرة

ب- البدء متوسط التوزيـــع: المراحـــل الفنيـــة للبـــدء متوســـط التوزيع:

١- يقيس اللاعب بقدمه ١,٢٥ قدم تقريباً مـــن خلـــف البداية مباشرة ثم يثبت المكعب الأمامي بالطريقة السابقة فـــي البـــدء قصير التوزيع يثني الركبتين ليأخذ وضع نصف الجثو بحيـــث تكـــون ركبة الرجل الخلفية في محاذاة تقوس القدم الأمـــامي وتبعـــد عنهـــا عرضاً من (١٠-١٥ سم) وترسم علامة اتصال مشط القدم الخلفيـــة بـــــالأرض ويثبـــــت عنـــــدها المكعـــــب الخلفـــــي



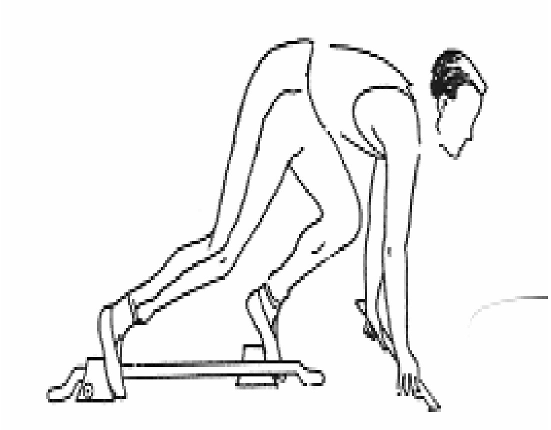
البدء متوسط التوزيع

٢- يثبت في المكعب الخلفي القدم الخلفية وتوضع اليدان خلف خط البداية

جـ- البدء طويل التوزيع: المراحل الفنية للبدء طويل التوزيع:

١- يقيس اللاعب بقدمه (١-١,٥) قدم تقريباً من خط البدء ويثبت المكعب الأمامي يثبت فيه قدم الارتقاء

يرتكز اللاعب على ركبة القدم الخلفية بحيث تكون في محاذاة كعب القدم الأمامية وتبعد عنها (١٠-١٥ سم) عرضاً



البدء طويل التوزيع

٢- يثبت المكعب الخلفي مكان التقـاء القـدم الخلفيـة بالأرض

٣- توضع اليدان خلف خط البداية

د- البدء الحديث:

وهو أن يقوم اللاعب مع المدرب بعدة تجارب لكي يصل إلى الأبعاد المناسبة له أو إلى الوضع المريح الذي يسمح له بحرية وقدرة الانطـلاق بقوة وبسرعة وبثبات وتثبت المكعبات كالآتي:

المراحل الفنية للبدء الحديث:

١- يضع المتدرب ركبة ساق الارتقاء خلف خط البداية مباشرة ويسحب مشط قدمها في حركة ثني إلى اتجاه الركبة ثـم يرسم علامة على الأرض

٢- تكون هذه المسافة بطول ساق المتدرب نفسه مـن الركبة إلى المشط ويثبت فيها المكعب الأمامي

٣- يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي وتوضع مشط القدم الحرة خلف كعب قدم الارتقاء قليلاً وللخارج بمسافة اتـساع الحوض ثم يبدأ في أخذ الوضع (خذ مكانك) توضع الذراعان خلف خط البداية قبل تثبيت الكعب للخلف

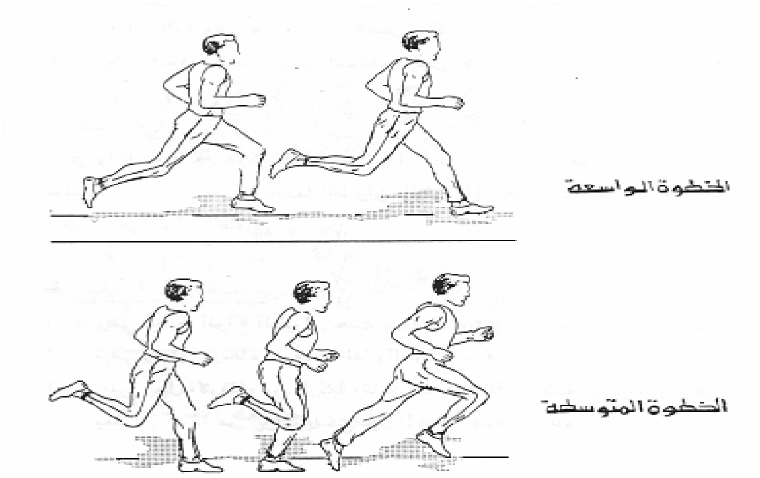
٤- يأخذ المتدرب وضع الاستعداد ثم ينطلق ويكرر هذا عدة مرات توضع علامات للقدم الخلفية إلى أن يصل إلى أفـضل وضع له

الخطوات التعليمية للبدء المنخفض:

١- يقوم المدرب بعمل نموذج أمام المتدربين

٢- التدريب على الأوضاع السابقة

٣- الانطلاق وإعادة التوزيع



الأداء الفني للجري

الوثب الطويل

المراحل الفنية للوثب الطويل:

(١) الاقتراب:

١. يقاس الاقتراب بقدم المتدرب نفسه، وطول طريـــق الاقتراب من (٣٠-٤٠) متر

٢. لضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدي الاقتــراب مــن ناحية لوحة الارتقاء عدة مرات

٣. تأدية الاقتراب من أول طريق الاقتراب ويـــساعده على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على طريق الاقتراب وقبل الارتقاء بحوالي ٦ خطوات

(٢) الارتقاء:

١. يتم بدفع لوحة الارتقاء بقــوة وبـــسرعة وبالقــدم بالكامل

٢. عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء تكون عملية الدفع بمشط القدم قد وصلت إلـــى أوسع مدى لها وتكون الزاوية بين قدم الارتقاء والأرض من (٧٠ °-٧٥ °) تقريباً

٣. مما يزيد من فاعلية عملية الارتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة للأمام وأعلى قليلاً وهي منثنية عن مفصل الركبة

٤. يكون الجذع معتدلاً وعلى استقامة رجل الارتقاء

(٣) الطيران:

المهم في الطيران نقل ثقل الجسم أماماً عالياً ويتم ذلك بعد الارتقاء والانطلاق بزاوية مناسبة (٢٠ –٢٥ درجة) تقريباً مؤدياً الطيران بالطرق المختلفة وفيما يلي شرح للطرق الشائعة للطيران في الوثب الطويل

(أ) طريقة القرفصاء:

١. وهي أبسط أنواع الطيران حيث يتخذ المتدرب وضع الجلوس بعد عملية الارتقاء

٢. تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلفاً والحرة منثنية أمامه

٣. تثنى رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتنضم الرجلان معاً

٤. يمتدان أماماً من الركبتين مع ميل الجذع استعداداً للهبوط

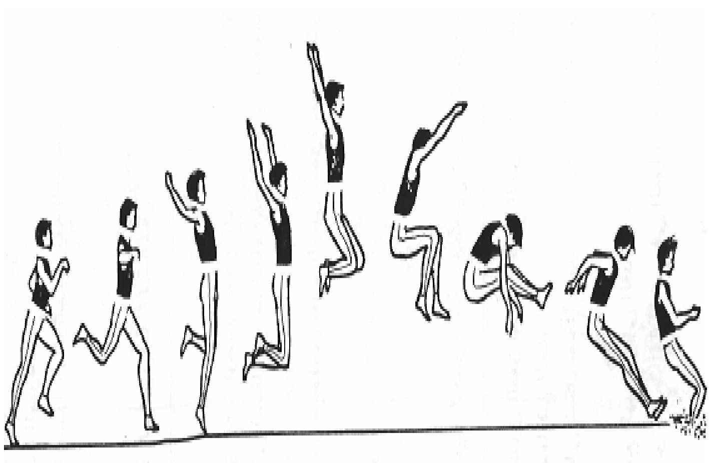


الوثب بطريقة القرفصاء

(ب) طريقة التعلق:

١. وتبدأ بعد الارتقاء بمرجحة الرجل الحرة مع الركبة أماماً مع سحبها إلى الأسفل وإلى الخلف حتى يصبح الجسم على شكل قوس بينما يمتد الذراعان جانباً أو عالياً لحفظ توازن الجسم

٢. عندما يأخذ الجسم في الهبوط تتأرجح الرجلين معاً إلى الأمام ولأعلى والذراعان إلى الأسفل وإلـــى الخلـــف تمهيـــداً للهبوط



الوثب بطريقة التعلق

(جــ) طريقة المشي في الهواء (٢ ونصف خطوة في الهواء):

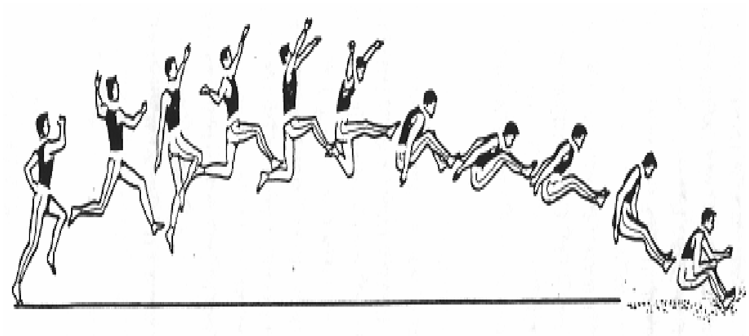
وهي أفضل الطرق لأنها تُعد امتداداً وتكملة لعملية الجري:

١. فبعد الارتقاء ومرجحة الرجل الحرة أماماً ثم خلفـــاً (الخطوة الأولى) تتحرك بعد ذلك رجل الارتقاء أمامـــاً (الخطـــوة الثانية) على أن تمتد من مفصل الركبة وهـــي موازيـــة لـــلأرض تقريباً

٢. بعد ذلك تتحرك الرجل الحرة أماماً عاليـــاً (نـــصف خطوة) حتى تقابل رجل الارتقاء في وضع الجلوس فـــي الهـــواء استعداداً للهبوط

٣. يلاحظ أن جميع تحركات الرجلان تبدأ من مفـــصل الفخذين

٤. حركة الذراعين تتفق تماماً مع الرجلين كما هو في الجري



الوثب بطريقة المشي في الهواء

(٤) الهبوط:

١. بعد إتمام طريقة الطيران بإحدى الطـــرق الـــثلاث السابقة تمد الرجلين للأمام

٢. وعند ملامسة الكعبين لحفرة الرمل يأخذ الـذراعان في المرجحة للأمام ولأعلى وليس للخلف

الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

يراعى قبل تعلم الخطوات الفنية للوثب أن يكتشف المـدرب قـدم الارتقاء للمتدرب حتى يسهل عملية التعلم

أولاً: الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء:

١. الجري ثم تبادل الحجل على الرجلين

٢. الجري وعند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجـل ثم الجري

٣. تعليم طريقة الارتقاء الصحيح وذلك بـالجري ثـم الارتقاء للمس أداة معلقة بالرأس ثم بالذراع ثم بالكتف

٤. الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز علـى شكل خطوة تؤدي في الهواء

٥. الجري ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر والاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط

٦. الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط

٧. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً مع تقنيتها، والوثب بطريقة القرفصاء

٨. مراعاة تصحيح الأخطاء أولاً بأولاً

ثانياً: الخطوات التعليمية لطريقة التعلق

١. تأدية تمرينات الوثب والحجل

٢. الوثب إلى مكان مرتفع أو صندوق قفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء من سلم الوثب أو الوثب من مكان مرتفع إلى أسفل مع مراعاة اتخاذ وضع التقوس في الهواء وذلك بدفع الحوض إلى الأمام مع بقاء الرجلين والذراعين خلفاً

٣. الارتقاء لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأدية وضع التقوس للهبوط في الحفرة

٤. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة التعلق

٥. تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة

ثالثاً: الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء:

١. الجري والارتقاء ثم الوثب علــى صــندوق القفــز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معاً في الحفرة

٢. الجري والارتقاء ثم الوثب أماماً على شكل حجلــة للهبوط على قدم الارتقاء والرجل الحرة خلفاً

٣. يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط علــى القدمين معاً

٤. زيادة مسافة الاقتراب تــدريجياً والوثــب بطريقــة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب أولاً ثم بدونه بعد ذلك

٥. مراعاة تصحيح الأخطاء

(٥) الوثب العالي

المراحل الفنية للوثب العالي:

(أ) الاقتراب:

١. يُقاس طريق الاقتراب من منتصف العارضة وعلى بعد ذراع من المتدرب نفسه إلى مكان بدء الاقتراب

٢. يحدد المتدرب خطوات الاقتراب من جهة العارضة أولاً التي تكون في العادة ٧ : ٩ :١١ خطوة وذلك لعدة مرات

٣. يثبت التقنين من مكان بدء الاقتراب لعدة مرات أيضاً إلى أن يضبط الخطوات ويصل بقدم الارتقاء إلى مكانها المحدد وبالسرعة المناسبة

٤. يبدأ المتدرب الاقتراب غالباً من زاوية (٢٨ – ٣٠درجة) من العارضة

٥. لتوقيت الخطوات دور مهم في نجاح الوثبة إذ يزداد طول الخطوات مع زيادة سرعتها تدريجياً علماً بأن الخطوة الأخيرة تكون أطولها بينما الخطوة التي قبلها مباشرة تكون أقصرها بمقدار (٢٥–٣٠درجة) سم

(ب) الارتقاء:

١. تبدأ من الخطوة الأخيرة للاقتراب التي تصل أولاً بالكعب حيث ركبة الرجل منثنية من مفصل الركبة بقدر الإمكان

٢. رجل الارتقاء على امتداد الجذع وفي وضع مائل للخلف

٣. تتحرك الذراعان إما سوياً للخلف أو تمتد الذراع المقابلة لقدم الارتقاء خلفاً والأخرى أمام الصدر

٤. تثنى رجل الارتقاء من مفصل الركبة وهبوط المشط على الأرض والرجل الحرة تتقدم إلى الأمام حتى تصل الركبتـــان إلى جوار بعضهما

٥. تتقدم المقعدة إلى الأمام حتـــى تـــصل فـــوق قـــدم الارتقاء وكذلك الكتفين

٦. من هذا الوضع تمتد رجل الارتقاء وتتحرك الرجـــل الحرة إلى الأمام وأعلى ويرتفع الذراعان عالياً فيرتفـــع الجـــسم لأعلى في اتجاه العارضة

(جـ) تعدية العارضة والهبوط:

هناك عدة طرق لتعدية العارضة منها:

الطريقة السرجية:

١. بعد طيران الجسم في الهواء يثنى المتدرب مفصل ركبة رجل الارتقاء مع اقترابها من الجذع حتى يصل الجسم فوق العارضة مواجهاً لها نتيجة الدوران للجسم حول محورية الرأسي والأفقي

٢. ينخفض الجذع والذراع الحرة إلى أسفل في اتجـــاه حفرة الوثب وانبساط الرجل الحرة تماماً مما يساعد علـــى دوران الجسم حول العارضة وعلى امتدادها

٣. تدار رجل الارتقاء إلى الخارج وأعلى فيبتعد الجسم عن العارضة متجهاً للأسفل

٤. الهبوط في هذه الطريقة يكــون بالــذراع المقابــل للرجل الحرة أولاً ثم الكتف فالرجل الحرة

الخطوات التعليمية للوثب العالي:

يتم الكشف على قدم الارتقاء قبل بداية عمليــة التعلــيم للنــواحي الفنية:

تعليم الطريقة السرجية:

١. تمرينات لقدم الارتقاء والرجل الحرة (الجــري ثــم الارتقاء للمس كرة معلقة بركبة الرجل الحرة أو لمــسها بمــشط القدم الحرة)

٢. الاقتراب المواجه من الأمام مــن (٣-٥) خطــوات لتعدية عارضة منخفضة (٥٠-٧٠) سم ثم للهبــوط علــى قــدم الارتقاء متبوعة بالرجل الحرة

٣. التمرين السابق مع الــدوران نــصف دورة جهــة الارتقاء

٤. الوقوف على قدم الارتقاء أماماً للوثب فوق عارضة والدوران فوقها (بحيث يكون الجسم موازياً للعارضة تماماً) والهبوط على قدم الرجل الحرة والذراع المقابل

٥. نفس التمرين السابق من الجري ٣ خطوات

٦. رفع العارضة تدريجياً والتركيز على حركة سحب رجل الارتقاء في اتجاه الجسم فوق العارضة مع دوران الركبة للخارج إلى أعلى

٧. يزداد عدد خطوات الاقتراب (٥ : ٧: ٩) خطوات ويتم ضبط مسافة الاقتراب وإتقان طريقة التعدية والهبوط

٨. تصحيح الأخطاء

طريقة فوسبري في الوثب العالي:

(الطريقة الظهرية): المراحل الفنية:

(أ) الاقتراب:

١. يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنينها أمر مهم جداً فالخطوات في حدود (٧ : ٩ : ١١ : ١٣) خطوة

٢. الاقتراب ليس في خط مستقيم ولكن على شكل قوس (نصف دائرة)

٣. الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في وضع يشبه وضعها في حالة الجري العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها

(ب) الارتقاء:

١. يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل المتدرب في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتقاء) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف

٢. تقوم الرجل الحرة وهي القريبة من العارضة بالمرجحة كعامل أساسي لإتمام عملية الارتقاء أولاً، ثم لاتجاه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب ثانياً حتى يكون ظهر التلميذ مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه للعارضة

الطيران وتعدية العارضة:

١. تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض

٢. تقوم الرجل الحــرة بالمرجحــة لتوجيــه الجــسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة

٣. يتم دوران الجسم حول المحــور الطــولي متخــذاً طريقه للعارضة

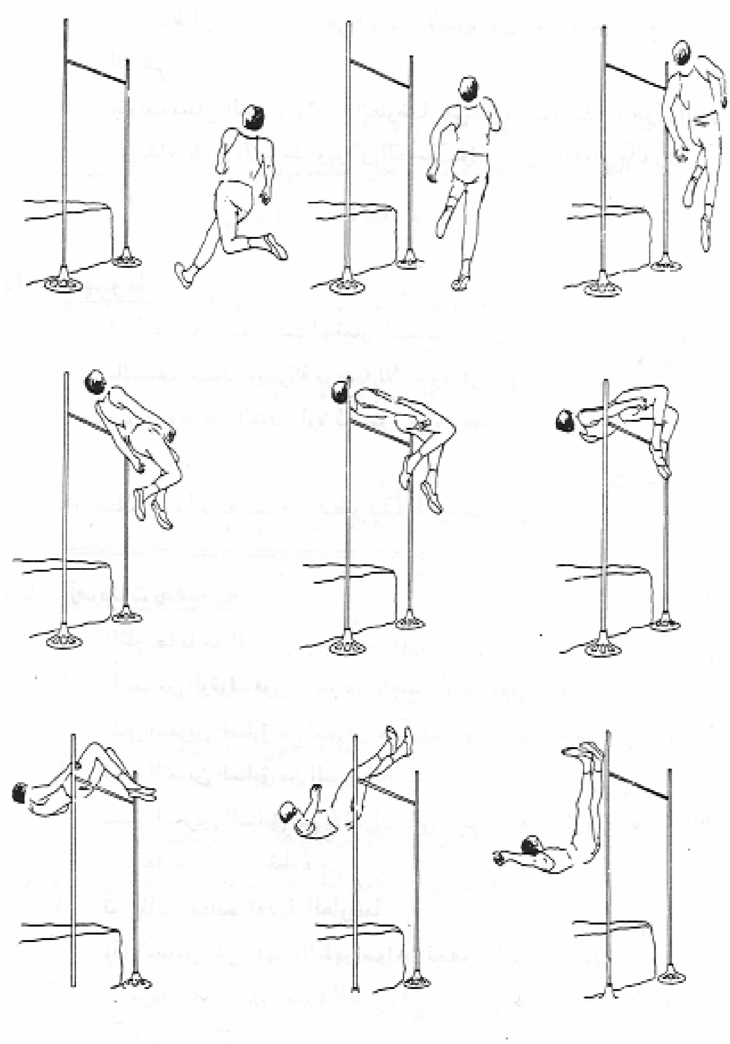
٤. عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهــاً إلــى فوق العارضة يقوم المتدرب بإسقاط الرأس والصدر فــي الجهــة الأخرى من العارضة ويتبع ذلك النصف السفلي

٥. يتوقف نجاح الطيــران وتعديــة العارضــة علــى الاقتراب نصف الدائري السريع ثم الارتقــاء القــوي والخــاطف ودوران الجسم حول محورية الطولي والعرضي بتوافق تام

(د) الهبوط:

١. تبدأ عملية الهبوط عند اجتيــاز النــصف العلــوي للمتدرب العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرجحــة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين

٢. يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل دحرجة خلفية أو جانبية



طريقة فوسبري في الوثب العالي

الطريقة الظهرية

الخطوات التعليمية لطريقة فوسبري:

أولا: تمرينات تمهيدية:

١. القفز جانباً مع السند باليدين (من فــوق حــصان القفز)

٢. الوثب من الوقوف فوق حاجز من الجانب أو مــن فوق عارضة بالطريقة المقصية

٣. نفس التمرين السابق مع الــدوران عنــد الهبــوط ومواجهة الصدر لطريق الاقتراب

٤. نفس التمرين السابق من الجري الخفيف

٥. نفس التمرين السابق مع الاقتراب على هيئة نصف دائرة وبخطوات الاقتراب متدرجة (٥ : ٧: ٩) خطوة

تمرينات لتعليم تعدية العارضة:

أ- الجلوس على الحصان والظهر مواجه لحفرة الوثب التي بها مراتب أو رمل، مرجحة الرجل الحرة لأعلى وفي اتجــاه الحفرة للسقوط على أحد الكتفين (مع المساعدة)

ب- نفس التمرين السابق مع الدوران للجانب أو للخلف بعد الهبوط

ت- نفس التمرين السابق مع تعدية عارضة على ارتفاع منخفض

ث- التمرينات السابقة مع الجري المتدرج

تمرينات تكميلية:

(١) تمرينات لحركة الارتقاء (قدم الارتقاء)

١. من السند الجانبي على حائط أو عقــل الحــائط و يمرجح المتدرب الرجل الحرة مرجحة خفيفة للأمام والخلف مــع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على مشط القدم

٢. نفس التمرين السابق مــع تــرك الأرض والرجــل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفرودة

٣. نفس التمرين السابق بدون سند

٤. نفس التمرين السابق مــن الاقتــراب (خطــوة – خطوتان ... الخ)

(٢) تمرينات لحركة الرجل الحرة:

١. تمرينات لحركة الرجل الحرة من الوقوف مع السند (مرجحات)

٢. تمرينات لحركة الرجل الحرة من الوقوف بدون سند

٣. تمرينات لحركة الرجل الحرة من الجري

(٣) تمرينات لحركة الرجلين معاً:

١. الجري الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض بالطريقة المقصية

٢. الجري ثم الوثب لمحاولة لمس أُذناه على ارتفاع عالٍ (كرة معلقة) بالرجل الحرة

٣. الجري ثم الوثب للجلوس على الصندوق المقسم للوثب بالرجل الحرة ورجل الارتقاء إلى أسفل

(٤) تمرينات لتعليم الاقتراب وتعدية العارضة:

١. الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية (لطريقة فوسبري)

٢. رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجري لتعدية العارضة

٣. الاقتراب من ٧ خطوات (نصف دائـــري) ولتعديـــة العارضة

٤. التدرج بخطوات الاقتراب (٧ : ٩ : ١١) وهكـــذا وكذلك التدرج بارتفاع العارضة

٥. أداء الوثبة ككل مع تصحيح الأخطاء

دفع الجلة

(أ) المراحل الفنية لدفع الجُلة:

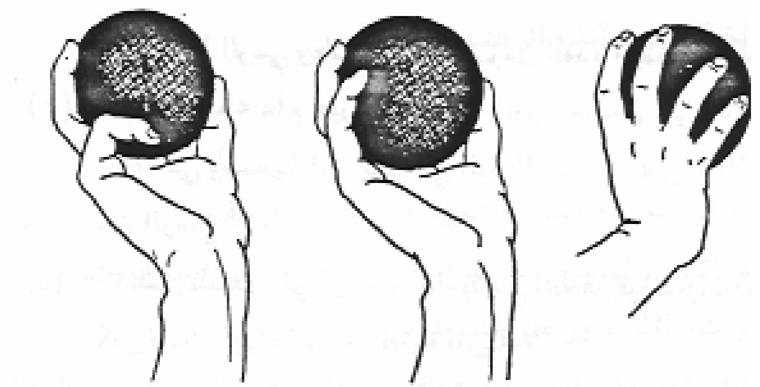
(١) مسك الجُلة وحملها:

هناك ثلاث طرق لمسك الجُلة وكلها تناسب أشـــكال اليـــد والأصابع المختلفة ويقوم المتدرب بتجربة كل الطرق حتى يـــستقر علـــى الطريقة التي تناسبه وهذه الطرق هي:

أ- ثلاثة أصابع الوسطى خلف الجُلـــة مباشـــرة لأداء الدفع أما الإبهام والبنصر المنثني فيعملان على سند الجُلـــة مـــن الجانبين (للأصابع الطويلة)

ب- نفس القبـضة الـسابقة إلا أن الإصـبع الـصغير (البنصر) لا يقتصر على السند بل يشترك في الدفع، ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة)

ت- تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي للجُلة باتزان متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة) وهي طريقـة ضعيفة حيث يفقد المتدرب استغلال قوة مفاصل الأصابع، وتوضع الجُلة تحت الفك وفوق الترقوة بحيث تنحصر بيم الفك من أعلـى والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع من الخلف والذراع الحاملة للجُلة تكون خلفها



مسك الجلة وحملها

(٢) وقفة الاستعداد:

أ- يقف المتدرب داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي مقدم مشط القدم اليمنى على يمين خط المرمى وملاصقة لحافة الدائرة الخلفية

ب- الكعب يرتفع أحياناً قليلاً عن الأرض القدم اليسرى ترتكز على الأرض وبخفة وإلى يسار خط الرمي وعلى بعد مناسب من القدم اليمنى لتحقيق التوازن

ت- الجسم بوجه عام غير متصلب – الوزن محمل على الرجل اليمنى وهي ممتدة –الجُلة في وضعها الطبيعي في اليد اليمنى – الذراع الأيسر مرتفع لأعلى ومرتخ من الرسغ

ث- التنفس طبيعي إلى أن يبدأ المتدرب في التحفز فيتنفس تنفساً عميقاً لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء ليستمر لفترة طويلة

ج- يحبس نفسه لتثبيت القفص الصدري منشئاً العضلات التي تبدأ منها الحركة

(٣) التحفز:

أ- يميل المتدرب بجسمه أماماً ويخرج بالجزء العلوي من جسمه خارج مؤخرة الدائرة

ب- الرجل الحرة لحفظ التوازن – خط الكتفين مواز للأرض – الرجل اليمنى ممتدة

ت- تثنى ركبة الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى للأمام وهي منثنية بحيث لا تتعدى ركبتها مستوى الركبة اليمنى

ث- ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وبذلك يتم وضع التحفز استعداداً للانطلاق زحفا

(٤) الزحف:

أ- بعد الوصول للمرحلة السابقة يقوم المتدرب بمد الرجل اليمنى لأعلى وللخلف والحركة تكون على كعب القدم والمشط مرتفع عن الأرض

ب- تمرجح (رفس) الرجل اليسرى وهي ممتدة بقوة للخلف وأسفل بحيث يكون مقدم مشطها لأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الرمي

ت- يندفع التلميذ في اتجاه خط الرمي ويسبب هذا الاندفاع السرعة اللازمة لتوليد القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع

ث- تصل الرجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريباً ويدور مشطها للداخل (جهة اليسار) بمقدار ٤٥ درجة

تقريباً وتستقر القدم بكاملها على الأرض والركبة منثنيــة وثقــل الجسم محمل عليها بالكامل

ج- الرجل اليسرى تدفع في هذه اللحظة بسرعة للخلف لتستقر بباطنها وتلاصق لوحة الإيقاف

ح- في حركة الزحف تسير الجُلة فــي خــط مــستقيم توفيراً للجهد الذي يفقده المتدرب من اتخاذ الجُلة متعــرج أثنــاء الزحف

(٥) الدفع:

أ- يستمر الجسم في الحركة مستمداً القوة الدافعة من الزحف

ب- يلف المتدرب الجذع لمواجهة مقطع الرمي وذلــك بإدخال الحوض أسفل الكتف وفوق قدم الارتكاز التي تدور علــى المشط

ت- في هذه الحالة يكون وزن الجــسم محمــلاً علــى الرجلين بالتساوي وهما منثنيان بسيطاً

ث- يستمر الدوران للجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة

ج- يستمر الجسم في الدوران وكذلك الرجل في الامتداد وينتقل حينئذٍ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى فوق القدمين حيث تقوم بالدفع معاً

ح- وحينما ينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية يكـــون المتدرب قد واجه مقطع الرمي بالكامل والرجل اليمنى ممتدة إلـــى أقصى امتداد ومرتكزة على مشطها ووزن الجسم علـــى الرجـــل الأمامية إلى أن تستمر في الامتداد حيث يكون ذراع الرمي قد دفع الجُلة

(٦) الاتزان:

أ- ينقل الرجل اليمنى أماماً ويمرجح الرجل اليـــسرى للخلف وخفض ثقل الجسم بثني الركبة اليمنى الأمامية

ب- بعد التخلص من الجُلة يتجه الذراع الأيمن (الدافع) بمرجحة أمام الجسم لأسفل ثم يقـــوم المتـــدرب بـــأداء وثبـــات (اهتزازات) في المكان تساعده على الاحتفاظ بتوازنه وامتصاص سرعته

ت- يتابع الجُلة بالنظر حتـــى ســـقوطها علـــى الأرض ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي

الخطوات التعليمية لدفع الجُلة:

١. تمرينات تمهيدية بالجُلة الخفيفة أو بالكرة الطبية أو الأدوات البديلة وذلك لإعطاء المتدرب الإحساس بالثقل وتنمية العضلات العاملة أثناء الحركة

٢. تعليم طريقة مسك الجُلة

٣. تعليم حمل الجُلة وهي ملاصقة للرقبة والذقن

٤. (وقوف فتحاً، مسك الجُلة وحملها بالطريقة الصحيحة) ثني الركبة اليمنى ودفع الجَلة عمودياً على أعلى

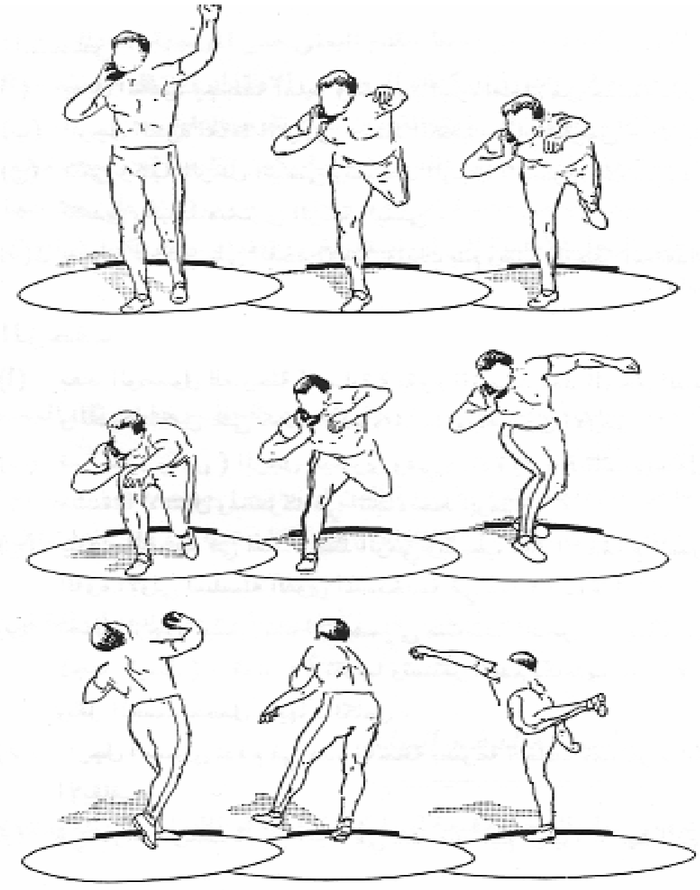
٥. دفع الجُلة أماماً عالياً لتعدية عارضة الوثب العالي من الوقوف جانباً مع مواجهة العارضة أثناء الرمي

٦. وضع الطعن على الرجل اليمنى – حمل الجُلة الدفع من الثبات مع لف الجسم جهة الرمي أثناء التخلص

٧. مسك كرة طبية باليدين في وضع مشابه لوضع البدء، دفع الرجل اليسرى خلفاً واليمنى تعمل زحلقة (زحف) على الأرض للوصول إلى وضع الرمي، يكرر التمرين للإتقان ثم بعد ذلك تدفع الكرة الطبية ثم بالجُلة الخفيفة ثم العادية

٨. تعليم وقفة الاستعداد ومنها عملية الغطس والتحرك خلفاً عبر الدائرة وذلك بسحب القدم اليسرى خلفاً مع سحب القدم

اليمنى إلى منتصف الدائرة (زحف) ثم تدفع الجُلة بعد ذلك يكــرر التمرين بغرض الإتقان مع التدرج بثقل الجُلة مع مراعاة أهميــة تصحيح الأخطاء



المراحل الفنية لدفع الجلة

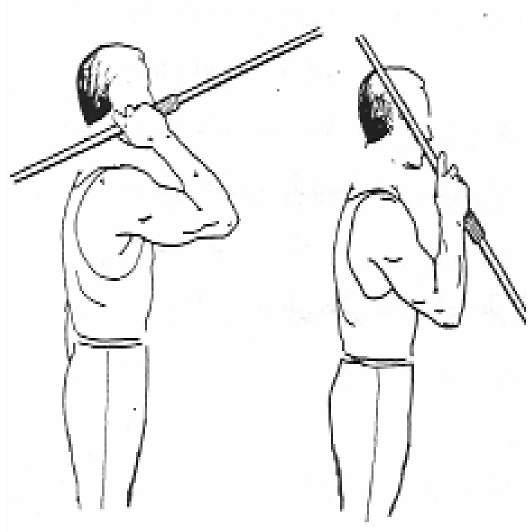
رمي الرمح:

المراحل الفنية لرمي الرمح:

المبادئ الأساسية:

1. القبض على الرمح
2. حمل الرمح
3. الاقتراب
4. خطوات الرمي
5. الإرسال

الاتزان



(١) مسك الرمح:

تختلف طريقة المسكة تبعاً لقوة أصابع المتدرب وطولها، لذلك يجب أولاً أن يختار المتدرب المسكة المناسبة، وهناك طُرق عديدة لمسك الرمح منها:-

أ- القبضة الأمريكية:

يقبض المتدرب على الرمح بحيث يلتف الإبهام والسبابة على الحافة العليا للملف الكردوني وتلف بقية الأصابع حول قبضة الرمح بإحكام وفي هذه الحالة تكون الزاوية بين الساعد وجسم الرمح أكبر ما يمكن

ب- القبضة الهنجارية:

يتم القبض بحيث يلتف الإبهام والوسطي على الحافة العليا للملف الكردوني وتمتد السبابة خلف القبضة التي تثبت في تجويف الكف أما باقي الأصابع فتلف بإحكام حول قبضة الرمح

ت- القبضة الفنلندية:

يتم القبض بحيث يلف الإصبع الأوسط على الحافة العليا للملف الكردوني وقد لا يلامس الإبهام الممتد أما السبابة فهي في استقامة الرسغ تقريباً إلا أنها تلف بخفة حول قصبة الرمح وتثبت قبضة الرمح في التجويف الطبيعي للكف وتثبت في وضعها هذا بالضبط بكل من إصبعي الخنصر والبنصر

ث- القبضة الألمانية:

تشبه القبضة الفنلندية في كل شيء إلا أن إصبعي الخنصر والبنصر يثبتان تحت قبضة الرمح بدل الالتفاف فوقها وذلك حتى

يساعد على دفع الرمح لأعلى خاصة في حالة حمل الـرمح فـوق الكتف

ج- الطريقة المقصية

وتستخدم طريقة جديدة للقبض على الرمح وذلـك بـأن يمـر الرمح بين إصبعي السبابة والوسطي بحيث يكون الإبهام والسبابة فـي جانب والأصابع الثلاثة الأخرى في الجانب الآخـر وتـسمى الطريقـة (المقصية)

(٢) حمل الرمح

هناك ثلاث طرق لحمل الرمح هي:

أ- حمل الرمح أسفل الإبط

ب- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل

ت- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأعلى

(٣) الاقتراب

وينقسم إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى:

وفيها يجري المتدرب من العلامة الضابطة الأولى مـن (١٠-١٢) خطوة وذلك للحصول على السرعة المتدرجة

المرحلة الثانية:

وفيها خطوات الرمي الأربع التي تبدأ عند وصول القدم اليسرى على العلامة الضابطة الثانية فيبدأ بسحب الرمح إلى الخلف وإلى الأسفل قليلاً وذلك في الخطوة الأولى التي تؤدي بالقدم اليمنى ثم تتقدم القدم اليسرى مؤدية الخطوة الثانية وهي أطول الخطوات اتساعاً ويكون الرمح قد تم سحبه تماماً إلى الخلف

* تتقدم القدم اليمنى بالخطوة الثالثة التي تتقاطع مع الرجل اليسرى مع ميل الجسم خلفاً

* الخطوة الرابعة والأخيرة بالقدم اليسرى وتصل إلى الأرض بالكعب أولاً وتكون القدمان ثابتتين على الأرض كقاعدة ارتكاز ثم تبدأ عملية الرمي والتخلص

(٤) الرمي والإرسال:

أ- يبدأ وضع الرمي من وضع الارتكاز على الرجل اليمنى المنثنية خلفاً ويكون محور الكتفين والحوض متوازيتين

ب- يلف القدم اليمنى للداخل وفي اتجاه الرمي هذا الوضع تبدأ فيه جميع أجزاء الجسم (القدمان- الركبتان- الجذع) في الامتداد استعداداً للرمي

ت- في نفس الوقت يتحرك الذراع الأيسر جانباً ليواجه المتدرب بصدره قطاع الرمي والجسم يكون في وضع متقوس

للخلف والعضلات في حالة انقباض وسن الرمح في هذه اللحظة أعلى من الرأس

ث- حينئذٍ تمتد الرجل اليمنى مع اندفاع الصدر إلى الأمام وتحريك الذراع الحامل للرمح إلى الأمام وأعلى وهو منثن من مفصل المرفق في مستوى الرأس

ج- يستمر تقدم الذراع بالرمح إلى الأمام وأعلى في حركة كرباجيه حتى تتم عملية الرمي من فوق الرأس

(٥) حفظ التوازن:

أ- تستمر الرجل اليسرى مرتكزة على الأرض لتعمل كرافعة للجسم

ب- تترك الرجل اليمنى على الأرض لمتابعة تقدمها إلى الأمام لأخذ الخطوة الخامسة للمحافظة على اتزان الجسم وعدم الخروج أمام قوس الرمي

الخطوات التعليمية لرمي الرمح:

أ- تعليم طريقة المسكة المناسبة وحمل الرمح

ب- رمي الرمح باليدين (اليد اليمنى خلفاً) من الثبات وذلك من الوضع فتحاً ثم بيد واحدة من فوق الرأس ويمكن استخدام الكرات الطبية

ت- يكرر التمرين السابق من الوضع أماماً

ث- تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمــشي أربــع خطوات للوصول إلى وضع الرمي والرمي

ج- يكرر التمرين بالجري الخفيف ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن

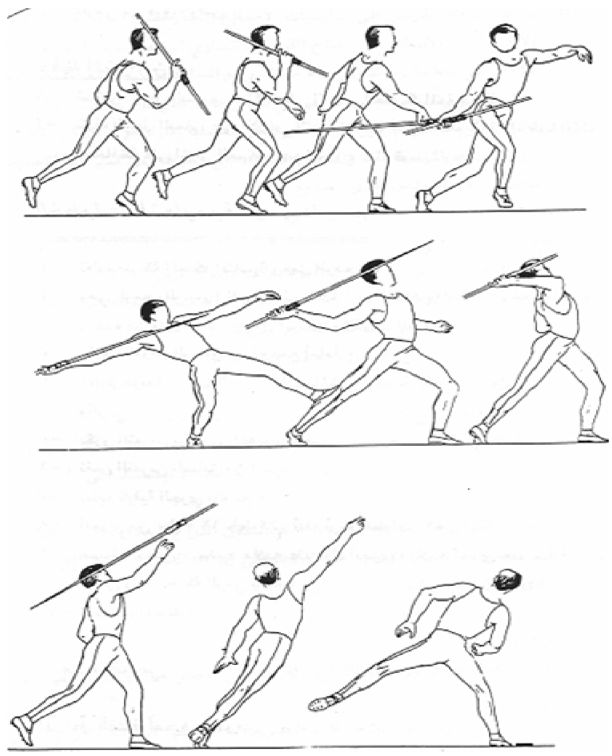
ح- نفس التمرين السابق من الجري العادي

خ- تعليم كيفية الجري بالرمح

د- الجري مــن (١٠-١٢) خطــوة ثــم أداء الأربــع الخطوات الأخيرة والرمي

ذ- ضبط الخطوات بوضع علامــة عنــد أول الجــري وعلامة أخرى عند بداية خطوات الرمي وأداء حركة الرمي بالكامل

ر- تصحيح الأخطاء



المراحل الفنية لرمي الرمح

قذف القرص

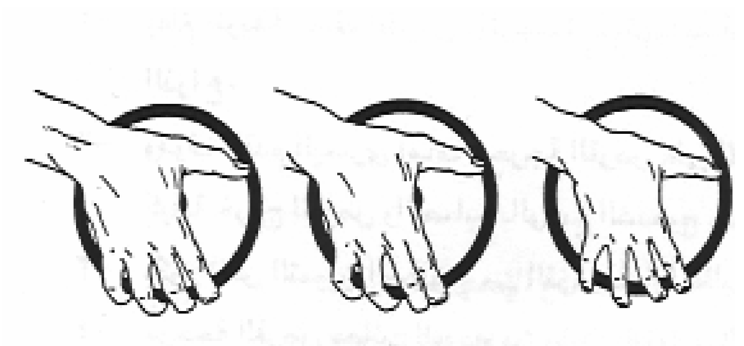
المراحل الفنية لقذف القرص:

(١) مسك القرص:

هناك طرق عديدة لمسك القرص وسنشرح طريقتين منها:

أ- يستند سطح القرص على سلاميات الأصابع وترتكز حافتــه على فاصل العقل الأولي وتوزع الأصابع على سطح القــرص بالتــساوي توزيعاً خفيفاً الإبهام مستند بكامله على سطحه وممتد وفي خط مستقيم مع الساعد تقريباً وهذه المسكة تناسب الكف الكبير وتسمح بتوازن القــرص في اليد وتساعد على دورانه عند التخلص

ب- نفس الطريقة ولكن التركيز بدرجة كبيــرة علــى الــسبابة والوسطي ويكونان متلاصقين وتناسب هذه المــسكة الكــف الكبيــر ذات الأصابع الطويلة ومن مميزاتها الإصبعان يتعاونان على التخلص القــوي السريع



مســك القرص

(٢) الوضع الابتدائي:

أ- يقف التلميذ عند مؤخرة الدائرة وظهــره مواجــه منطقة الرمي

ب- القدمان مفتوحتان ومتوازيتان باتساع الحوض وملامستان للحافة الداخلية للدائرة، ويكون خط الرمي في منتصف القدمين تقريباً

ت- القدمان بكاملهما على الأرض، الجسم مرتخ تقريباً

(٣) المرجحة التمهيدية:

يوجد عدة طرق للمرجحة التمهيدية منها:

أ- المرجحة إلى الأمام وإلى الخلف بجانب الجسم

ب- المرجحة من الجانب الأيمن حتى تصل أمام الجسم ليستند على راحة اليد اليسرى

ت- يمرجح القرص إلى أقصى مداه خلفاً بحيث يكون الذراع الحامل للقرص والكتفان على خط واحد وموازٍ للأرض حتى تساعد على امتداد عضلات الصدر إلى أقصى مدى ووزن الجسم على القدم اليمنى

(٤) الدوران:

أ- عندما تصل حركة الذراع بالقرص إلى أقصى مداها خلفاً والركبتان منثنيتان نصفاً

ب- تبدأ عملية الدوران على مشط القدم اليسرى ولف ركبتها في اتجاه الرمي حتى الفخذ موازياً لخط الرمي ناقلاً ثقل الجسم عليها

ت- في هذا الوضع يحتفظ المتدرب بالقرص موازياً الأرض بينما تكون اليد اليسرى منثنية أمام الجسم

ث- وفوراً ينطلق المتدرب من مؤخرة الدائرة إلى مقدمتها بدوران الجسم حول نفسه وذلك بدفع الأرض بالرجل اليسرى مع رفع الركبة ومما يساعد على الدوران أن يقترب الفخذان من بعضهما

ج- وتنتهي عملية الدوران بمجرد وصول مشط القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة والكعب في اتجاه الرمي مع انثناء من مفصل الركبة والحوض

ح- ويتابع المتدرب حركة الرجل اليسرى إلى مقدمة الدائرة وخلف خط الرمي بقليل والذراع الحامل للقرص مائل قليلاً

(٥) الرمي والتخلص:

أ- يصل المتدرب إلى الوضع السابق والذي يكون ظهره في اتجاه الرمي والذراع الحامل للقرص إلى الخلف والقدمان مرتكزتان تماماً على الأرض

ب- تبدأ عملية الرمي وذلك بدوران الرجل اليمنى على مشطها في اتجاه الرمي مع دفع الحوض إلى الأمام ومد الركبتين معاً إلى أعلى ويلف بذلك الجذع بسرعة لكي يواجه مقطع الرمي

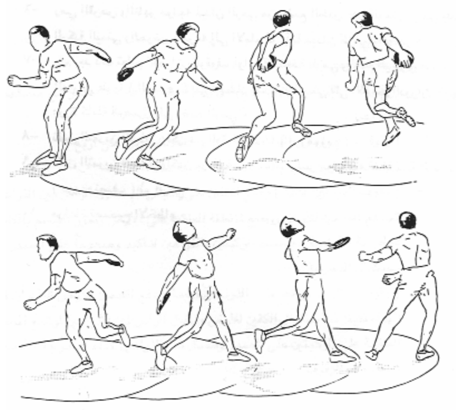
ث- وتنتهي عملية الرمي بقذف الذراع الحامل للقرص مائلاً عالياً على امتداد محور الكتفين لكي ينطلق القرص من اليد بفعل القوة الطاردة المركزية عند نقطة مقابلته للكتف الأيمن أو تسبقه قليلاً

ج- هذا ومن المعلوم أن القرص يدور حول محوره الخارج (اتجاه عقارب الساعة) ويولد هذا الدوران حركة الرسغ وأصابع اليد

(٦) الاتزان:

أ- يقوم المتدرب بعد التخلص من القرص بتبديل الرجل اليمنى إلى مقدمة الدائرة و اليسرى إلى الخلف مع ميل الجسم أماماً لمتابعة حركة الرمي والتركيز على الرجل الأمامية حتى يتم الاتزان للجسم في الدائرة

ب- يتم الخروج من النصف الخلفي لمقطع الرمي



المراحل الفنية لقذف القرص

الخطوات التعليمية لقذف القرص:

١- يعلم طريقة مسك القرص والمرجحة التمهيدية أماماً خلفاً على كامل امتداد الذراع

٢- وقوف القدم اليسرى أماماً دحرجة القرص على الأرض وإلى الأمام وذلك لتعليم كيفية خروج القرص والأصابع بالوضع الصحيح

٣- يكرر نفس التمرين السابق برمي القرص أماماً عالياً مع دورانه

٤- مرجحة القرص بجانب الجسم من وضع الوقوف والصدر مواجه لاتجاه الرمي ثم قذفه موازياً للأرض

٥- نفس التمرين من الوقوف والكتف الأيسر في اتجاه الرمي مع مراعاة متابعة الرمي

٦- رمي القرص والظهر مواجه لميدان الرمي من وضع الطعن على الرجل اليمنى بلف الركبة اليمنى والحوض بسرعة إلى الأمام لمواجهة ميدان الرمي بالصدر

٧- يتم بعد ذلك تعليم الدوران بالوقوف لمواجهة منطقة الرمي والقدم اليسرى أماماً ثم الدوران عليها (اليسرى) إلى اليسار وتحريك اليمنى إلى الأمام والدوران عليها دورة كاملة للوصول على وضع الرمي

٨- نفس التمرين السابق ولكن مــن الوقــوف جانبــاً (دورة وربع)

٩- نفس التمرين السابق ولكن مع الوقــوف والظهــر مواجه لمنطقة الرمي (دورة ونصف) ثم الرمي

١٠- مراعاة تصحيح الأخطاء

فهرس